

# ยำทะเล ก็แคล ?



## ยำทะเล ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม

ยำทะเล ก็แคล กินแล้วอ้วนไหมหลายๆ คนคงนึกสงสัยนะคะว่ากินจานนี้แล้วอ้วนไหม แอดรินคิดว่าถ้าเรารู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้ค่ะ แต่วางแผนก่อนกินสักนิด



## ข้อมูลทางโภชนาการของยำทะเล

ยำทะเล 1 จาน 207 กรัม มีแคลลอรี่ 191 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ยำทะเล	207	กรัม

<b>พลังงาน</b>	<b>493</b>	<b>กิโลแคลอรี</b>
พลังงานจากไขมัน	23	กิโลแคลอรี
<b>สารอาหาร</b>		
ไขมัน	2.5	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	8.7	กรัม
โปรตีน	32	กรัม

<b>Nutrition Facts</b>	
Yum Talay	
Serving Size: <input type="text" value="1"/> cup (207g)	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b> 191	Calories from Fat 23
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 2.5g	<b>4%</b>
Saturated Fat 0.7g	<b>4%</b>
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0.9g	
Monounsaturated Fat 0.4g	
<b>Cholesterol</b> 340mg	<b>113%</b>
<b>Sodium</b> 1929mg	<b>80%</b>
<b>Potassium</b> 416mg	<b>12%</b>
<b>Total Carbohydrates</b> 8.7g	<b>3%</b>
Dietary Fiber 0.5g	<b>2%</b>
Sugars 3.5g	
<b>Protein</b> 32g	
Vitamin A	6.5%
Vitamin C	22%
Calcium	9%
Iron	5.3%
* Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.	

## พลังงานจาก ยำทะเล โดยละเอียด

<b>วัตถุดิบ</b>	<b>แคลอรี</b>
น้ำตาล	7.4
น้ำปลา	4.6

น้ำมะนาว	2.8
ปลาหมึก	59
หอมใหญ่	3.9
น้ำสต็อก	1.7
กุ้งต้มสุก	107
หัวหอม	2.4
พริกไทย	1

## ออกกำลังกายเพื่อกำจัด ยาทะเล จำนวน 191 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	18	นาที
เดิน	52	นาที
ปั่นจักรยาน	27	นาที



## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ข้าวกล่องเซเว่น 5 เมนูอดฮิตลองทำเองก็ได้ที่บ้าน

