

# ยำส้มโอ ที่แคล ?



## ยำส้มโอ ที่แคล กินแล้วอ้วนไหม

ยำส้มโอ ที่แคล กินแล้วอ้วนไหมหลายๆ คนคงนึกสงสัยนะคะว่ากินจานนี้แล้วอ้วนไหม แอดรินคิดว่าถ้าเรารู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้ค่ะ แต่วางแผนก่อนกินสักนิด



## ข้อมูลทางโภชนาการของยำส้มโอ

ยำส้มโอ 1 จาน 175 กรัม มีแคลลอรี่ 145 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ยำทะเล	175	กรัม

<b>พลังงาน</b>	<b>145</b>	<b>กิโลแคลอรี</b>
พลังงานจากไขมัน	42	กิโลแคลอรี
<b>สารอาหาร</b>		
ไขมัน	4.7	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	24	กรัม
โปรตีน	4	กรัม

## Nutrition Facts

Yum Som O

Serving Size:  cup (175g)

---

**Amount Per Serving**

**Calories** 145 Calories from Fat 42

---

**% Daily Value\***

<b>Total Fat</b> 4.7g	7%
Saturated Fat 1.9g	10%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Polyunsaturated Fat 0.7g	
Monounsaturated Fat 1.7g	
<b>Cholesterol</b> 7.1mg	2%
<b>Sodium</b> 390mg	16%
<b>Potassium</b> 435mg	12%
<b>Total Carbohydrates</b> 24g	8%
Dietary Fiber 2.9g	12%
Sugars 7.7g	
<b>Protein</b> 4g	
Vitamin A	4.3%
Vitamin C	138%
Calcium	2.1%
Iron	6.1%

\* Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

## พลังงานจาก ยำส้มโอ โดยละเอียด

<b>วัตถุดิบ</b>	<b>กิโลแคลอรี</b>
ถั่วลิสง	36
มะพร้าวขูด	24

ผักชี	0.3
น้ำปลา	1.4
น้ำมะนาว	1.9
สระระแห่น	0.9
หอมแดง	7.2
ตะไคร้	3.2
น้ำตาลปีก	18
ส้มโอ	48
กุ้งแห้ง	4
ใบมะกรูด	0.4
พริกไทย	0.4

## ออกกำลังเพื่อกำจัด ยาส้มโอ จำนวน 145 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	14	นาที
เดิน	39	นาที
ปั่นจักรยาน	20	นาที



## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ข้าวกล้องเชเว่น 5 เมนูอดฮิตลองทำเองก็ได้ที่บ้าน



**5 สูตร**  
พร้อม  
**ข้าวกล่องสุดฮิต**  
ร้านสะดวกซื้อ

www.rosalynth.com | ROSALYNTH | CONTACT@ROSALYNTH.COM

และเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

ดูสูตรอาหาร

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ

ROSALYNTH