

ไส้กรอกเซเว่น ไส้กรอกซีพี ก็แคล ?



ซีพี ไส้กรอกกรมคว้น ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม

ซีพี ไส้กรอกกรมคว้น ก็แคล กินแล้วอ้วนมั๊ย ? ไส้กรอกหมูผสมไก่หนังกรอบแสนอร่อย หลากๆ คนคงนึกสงสัยนะค่ะ ว่าไส้กรอกในเซเว่นอย่าง ซีพีไส้กรอกกรมคว้นซึ่งถือเป็นเมนูอาหารว่างยอดนิยมของใครหลายๆ คนนั้น แท้จริงแล้วเป็นสาเหตุส่วนหนึ่งของพุงของเราด้วยหรือเปล่า แอดรีนตอบได้เลยค่ะว่า มีผล แต่ถ้าเรารู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ และออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้อย่างสบายใจค่ะ แต่ขอแนะนำว่าให้วางแผนก่อนกินสักนิดนะค่ะ



ข้อมูลทางโภชนาการของ ซีพี ไอ้กรอกนมควั่น

ซีพี ไอ้กรอกนมควั่น 1 ห่อ 120 กรัม มีแคลลอรี่ 350 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ซีพี ไอ้กรอกนมควั่น	120	กรัม
พลังงาน	350	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	30	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	0	กรัม
โปรตีน	14	กรัม
โซเดียม	650	มิลลิกรัม

ส่วนผสมของไอ้กรอกเซเว่น ซีพี ไอ้กรอกนมควั่น

วัตถุดิบ	
เนื้อหมู 64 %	
เนื้อไก่ 17 %	
เครื่องปรุงรส 4 %	

ออกกำลังเพื่อกำจัดไอ้กรอกเซเว่น ซีพี ไอ้กรอกนมควั่น จำนวน 350 กิโลแคลลอรี่

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	33	นาที

เดิน	94	นาที
ปั่นจักรยาน	49	นาที



ชีพี ไส้กรอกนมควั่นชีส ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม

ชีพี ไส้กรอกนมควั่นชีส ก็แคล ไส้กรอกหมูผสมไก่อรมควั่นหนังกรอบสอดไส้ชีส กินแล้วอ้วนไหม ? หลายคนคงนึกสงสัยนะคะ ว่าไส้กรอกสอดไส้ชีสที่ขายในเซเว่นอย่าง ชีพีไส้กรอกนมควั่นชีสแสนอร่อยนี้ แท้จริงแล้วเป็นสาเหตุส่วนหนึ่งของพุงของเราด้วยหรือเปล่า แอดรินตอบได้เลยค่ะว่า มีผล ค่ะ แต่ถ้าเรารู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ และออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้อย่างสบายใจค่ะ แต่วางแผนก่อนกินสักนิด



ข้อมูลทางโภชนาการของ ชีพี ไส้กรอกนมควั่นชีส

ชีพี ไส้กรอกนมควั่นชีส 1 ห่อ 120 กรัม มีแคลลอรี่ 360 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ชีพี ไส้กรอกนมควั่นชีส	120	กรัม
พลังงาน	360	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		

ไขมัน	29	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	0	กรัม
โปรตีน	18	กรัม
โซเดียม	760	มิลลิกรัม

ส่วนผสมของไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกนมควั่นชีส

วัตถุดิบ	
เนื้อหมู 59 %	
เนื้อไก่ 16 %	
เครื่องปรุงรส 3 %	
ชีส	

ออกกำลังเพื่อกำจัดไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกนมควั่นชีส จำนวน 360 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	34	นาที
เดิน	96	นาที
ปั่นจักรยาน	50	นาที



ซีพี ไส้กรอกเวียนเนอร์ ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม

ซีพี ไส้กรอกเวียนเนอร์ ก็แคล ไส้กรอกเซเว่นกินแล้วอ้วนไหม สงสัยบ้างมั๊ยว่าการกินไส้กรอกอย่าง ซีพีไส้กรอกเวียนเนอร์ ที่เป็นเมนูอาหารว่างยอดนิยมของใครหลายๆ คนนั้น มันกลับกลายเป็นอาหารชนิดหนึ่งที่เราอาจจะทำให้เราอ้วนได้ แต่ถ้าเราเลือกกินอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการอาหาร ก็จะสามารถเลือกกินได้อย่างถูกต้องค่ะ



ข้อมูลทางโภชนาการของ ซีพี ใส้กรอกเวียมนเนอร์

ซีพี ใส้กรอกเวียมนเนอร์ 1 ห่อ 150 กรัม มีแคลลอรี่ 330 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ซีพี ใส้กรอกเวียมนเนอร์	150	กรัม
พลังงาน	330	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	24	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	2	กรัม
โปรตีน	19	กรัม
โซเดียม	770	มิลลิกรัม

ส่วนผสมของใส้กรอกเซเว่น ซีพี ใส้กรอกเวียมนเนอร์

วัตถุดิบ	
เนื้อสัตว์	
เกลือเสริมไอโอดีน	
น้ำตาล	
เครื่องเทศ	

ออกกำลังเพื่อกำจัดใส้กรอกเซเว่น ซีพี ใส้กรอกเวียมนเนอร์ จำนวน 330 กิโลแคลลอรี่

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	32	นาที

เดิน	91	นาที
ปั่นจักรยาน	47	นาที



ซีพี ไส้กรอกเวียนเนอร์พริกสด ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม

ซีพี ไส้กรอกเวียนเนอร์พริกสด ก็แคล ไส้กรอกพริกสดรสแซ่บชนิดนี้ กินแล้วจะอ้วนเหมือนไส้กรอกแบบอื่นๆ หรือไม่นะ ขอบอกเลยว่า ถ้ากินในปริมาณที่มากเกินไป ก็ทำให้อ้วนได้เหมือนกับไส้กรอกชนิดอื่นๆ จำ แอดรินขอแนะนำว่าให้เรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องโภชนาการอาหาร จะทำให้เราสามารถเลือกกินไส้กรอกได้อย่างเหมาะสม รวมถึงออกกำลังกายร่วมด้วย ก็จะทำให้เรามีสุขภาพดีห่างไกลจากโรคอ้วนจำ



ข้อมูลทางโภชนาการของ ซีพี ไส้กรอกเวียนเนอร์พริกสด

ซีพี ไส้กรอกเวียนเนอร์พริกสด 1 ห่อ 150 กรัม มีแคลลอรี่ 350 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ซีพี ไส้กรอกเวียนเนอร์พริกสด	150	กรัม

พลังงาน	350	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	29	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	3	กรัม
โปรตีน	19	กรัม
โซเดียม	990	มิลลิกรัม

ส่วนผสมของไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกเวียนเนอร์พริกสด

วัตถุดิบ	
เนื้อหมู 66.3 %	
เนื้อไก่ 11.7 %	
น้ำ 13.7 %	
เครื่องปรุงรส 5.9 %	
พริกสด 2.4 %	
วัตถุดิบแต่งรสอาหาร	

ออกกำลังเพื่อกำจัดไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกเวียนเนอร์พริกสด จำนวน 350 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	33	นาที
เดิน	94	นาที
ปั่นจักรยาน	49	นาที



ซีพี ไส้กรอกแฮมพริก ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม

ซีพี ไส้กรอกแฮมพริก ก็แคล ไส้กรอกเซเว่นแบบไส้กรอกแฮมพริกห่อนี้ หลายคนคงอยากจะรู้ว่ากินแล้วอ้วนมั้ยนะ ขึ้นชื่อว่าไส้กรอก ไม่ว่าจะเป็นไส้กรอกแบบไหน หากกินในปริมาณที่ไม่เหมาะสมหรือมากเกินไป ก็อาจจะทำให้อ้วนได้ ทางที่ดีควรเลือกกินอย่างเหมาะสม ศึกษาเกี่ยวกับโภชนาการอาหาร และออกกำลังกายให้พอเหมาะ ก็จะกินอาหารประเภทไส้กรอกได้อย่างสบายใจเลยคะ



ข้อมูลทางโภชนาการของ ซีพี ไส้กรอกแฮมพริก

ซีพี ไส้กรอกแฮมพริก 1 ห่อ 120 กรัม มีแคลลอรี่ 310 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ซีพี ไส้กรอกแฮมพริก	120	กรัม
พลังงาน	310	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	26	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	0	กรัม

โปรตีน	16	กรัม
โซเดียม	710	มิลลิกรัม

ส่วนผสมของไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกแฮมพริก

วัตถุดิบ	
เนื้อสัตว์	
เกลือเสริมไอโอดีน	
น้ำตาล	
เครื่องเทศ	

ออกกำลังเพื่อกำจัดไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกแฮมพริก จำนวน 310 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	29	นาที
เดิน	83	นาที
ปั่นจักรยาน	43	นาที



ซีพี ไส้กรอกซิกเกินแฟรงค์ ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม

ซีพี ไส้กรอกซิกเกินแฟรงค์ ก็แคล ไส้กรอกไก่อุดฮิตอย่างไส้กรอกซิกเกินแฟรงค์ที่มีขายอยู่ตามเซเว่นนี้ เป็นอาหารว่างยอดนิยมสำหรับใครหลายคน แต่รู้หรือไม่ว่า หากกินไส้กรอกในปริมาณที่มากเกินไป ก็อาจจะทำให้แคลอรีเกินและทำให้อ้วนได้ ไส้กรอกอร่อยๆ ใครล่ะจะหยุดกินไหว แต่แอดรินขอแนะนำว่าให้กินในปริมาณที่พอดีจะดีกว่า จะได้ไม่ทำให้อ้วนด้วยซ้ำ และถ้าหากศึกษาเรียนรู้โภชนาการอาหารร่วมด้วย ก็จะทำให้เราระมัดระวังในการกินมากขึ้น เพื่อสุขภาพที่ดีค่ะ



ข้อมูลทางโภชนาการของ ซีพี ไส้กรอกชิกเก้นแพรงค์

ซีพี ไส้กรอกชิกเก้นแพรงค์ 1 ห่อ 150 กรัม มีแคลลอรี่ 370 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ซีพี ไส้กรอกชิกเก้นแพรงค์	150	กรัม
พลังงาน	370	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	16	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	4	กรัม
โปรตีน	19	กรัม
โซเดียม	980	มิลลิกรัม

ส่วนผสมของไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกชิกเก้นแพรงค์

วัตถุดิบ	
เนื้อไก่	
เกลือเสริมไอโอดีน	
น้ำตาล	
เครื่องเทศ	

ออกกำลังเพื่อกำจัดไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกชิกเก้นแพรงค์ จำนวน 370 กิโลแคลลอรี่

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
---------	------	-------

วิ่ง	35	นาที
เดิน	100	นาที
ปั่นจักรยาน	51	นาที



ซีพี ไส้กรอกซีกเกินแพรงค์พริก ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม

ซีพี ไส้กรอกซีกเกินแพรงค์พริก ก็แคล ไส้กรอกไก่ใส่พริกสุดแซ่บ กินแล้วอ้วนไหมหลายๆ คนคงนึกสงสัยนะคะ ว่าไส้กรอกในเซเว่นอย่าง ซีพีไส้กรอกซีกเกินแพรงค์พริกที่เป็นเมนูอาหารว่างยอดนิยมของใครหลายๆ คนนั้น แท้จริงแล้วเป็นสาเหตุส่วนหนึ่งของพุงของเราด้วยหรือเปล่า แอดรินตอบได้เลยค่ะว่า มีผล ฮาๆ แต่ถ้าเรารู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ และออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้อย่างสบายใจค่ะ แต่วางแผนก่อนกินสักนิด



ข้อมูลทางโภชนาการของ ซีพี ไส้กรอกซีกเกินแพรงค์พริก

ซีพี ไส้กรอกซีกเกินแพรงค์พริก 1 ห่อ 150 กรัม มีแคลลอรี่ 350 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
ซีพี ไส้กรอกซีกเกินแฟรงค์พริก	150	กรัม
พลังงาน	350	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	27	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	2	กรัม
โปรตีน	18	กรัม
โซเดียม	1150	มิลลิกรัม

ส่วนผสมของไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกซีกเกินแฟรงค์พริก

วัตถุดิบ	
เนื้อไก่	
เกลือเสริมไอโอดีน	
น้ำตาล	
เครื่องเทศ	

ออกกำลังเพื่อกำจัดไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกซีกเกินแฟรงค์พริก จำนวน 350 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	33	นาที
เดิน	94	นาที
ปั่นจักรยาน	49	นาที



ซีพี ไส้กรอกซีกเกินแพรงค์พริกไทยดำ ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม

ซีพี ไส้กรอกซีกเกินแพรงค์พริกไทยดำ ก็แคล ไส้กรอกไก่พริกไทยดำรสร้อนแรง ไส้พริกไทยดำแบบนี้กินแล้วจะอ้วนมั๊ยนะ บางคนอาจจะเคยได้ยินว่าพริกไทยและพริกไทยดำสามารถช่วยในการเผาผลาญแคลอรีได้ แต่เมื่ออยู่ในไส้กรอกก็ยังสามารถทำให้อ้วนได้อยู่ดีจ้าหากมีการรับประทานในปริมาณที่มากเกินไป ดังนั้นขอแนะนำว่าให้เลือกกินไส้กรอกในปริมาณที่เหมาะสม ไม่ว่าจะจะเป็นไส้กรอกหรืออาหารแปรรูปชนิดไหนก็ตาม ก็ทำให้อ้วนได้ และยิ่งถ้าศึกษาเกี่ยวกับโภชนาการอาหารร่วมด้วยแล้ว ยิ่งทำให้ระมัดระวังในการกินได้อีกด้วย เยี่ยมไปเลย



ข้อมูลทางโภชนาการของ ซีพี ไส้กรอกซีกเกินแพรงค์พริกไทยดำ

ซีพี ไส้กรอกซีกเกินแพรงค์พริกไทยดำ 1 ห่อ 150 กรัม มีแคลลอรี่ 350 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ซีพี ไส้กรอกซีกเกินแพรงค์พริกไทยดำ	150	กรัม
พลังงาน	350	กิโลแคลลอรี่

สารอาหาร		
ไขมัน	25	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	0	กรัม
โปรตีน	19	กรัม
โซเดียม	1160	มิลลิกรัม

ส่วนผสมของไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกซิกเกินแฟรงค์พริกไทยดำ

วัตถุดิบ	
เนื้อไก่ 74 %	
น้ำ 15 %	
เครื่องปรุงรส 9.6 %	
พริกไทยดำ 1.4 %	
เกลือเสริมไอโอดีน	

ออกกำลังเพื่อกำจัดไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกซิกเกินแฟรงค์พริกไทยดำ จำนวน 350 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	33	นาที
เดิน	94	นาที
ปั่นจักรยาน	49	นาที



ซีพี ไส้กรอกพอร์คแฟรงค์ ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม

ซีพี ไส้กรอกพอร์คแฟรงค์ ก็แคล ไส้กรอกหมูแสนอร่อย กินแล้วอ้วนมั้ยนะ หลายๆ คนคงนึกสงสัยว่าไส้กรอกในเซเว่นอย่าง ซีพี ไส้กรอกพอร์คแฟรงค์ที่เป็นเมนูอาหารว่างยอดนิยมของใครหลายๆ คนนั้น แท้จริงแล้วเป็นสาเหตุส่วนหนึ่งของพุงของเราด้วยหรือเปล่า แอดรินตอบได้เลยค่ะว่า มีผล จำ แต่ถ้าเรารู้จักคุณค่าทางโภชนาการ ออกกำลังกายให้เหมาะสม และเลือกกินอย่างพอเหมาะ ก็จะสามารถกินไส้กรอกได้อย่างสบายใจเลยล่ะ แต่วางแผนก่อนกินสักนิดนึงนะ



ข้อมูลทางโภชนาการของ ซีพี ไส้กรอกพอร์ดแฟรงค์

ซีพี ไส้กรอกพอร์ดแฟรงค์ 1 ห่อ 120 กรัม มีแคลลอรี่ 350 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ซีพี ไส้กรอกพอร์ดแฟรงค์	120	กรัม
พลังงาน	350	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	30	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	0	กรัม
โปรตีน	14	กรัม
โซเดียม	650	มิลลิกรัม

ส่วนผสมของไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกพอร์ดแฟรงค์

วัตถุดิบ		
เนื้อหมู 62 %		
น้ำ 29 %		
เครื่องปรุงรส 9 %		

ออกกำลังเพื่อกำจัดไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกพอร์ดแฟรงค์ จำนวน 350 กิโลแคลลอรี่

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	33	นาที

เดิน	94	นาที
ปั่นจักรยาน	49	นาที



ซีพี ไส้กรอกแพรงค์หมูหนังกรอบ ก็แคล กินแล้ว อ้วนไหม

ซีพี ไส้กรอกแพรงค์หมูหนังกรอบ ก็แคล ไส้กรอกหมูหนังกรอบกรุบๆ อร่อยขนาดนี้ กินเยอะๆ แล้วจะทำให้อ้วน รีเปล่านะ บอกได้เลยว่า แน่นนอนจ้า หากกินในปริมาณที่เยอะเกินไป ไม่ว่าจะกินอาหารชนิดไหนก็ทำให้อ้วนได้ทั้งนั้น ทางที่ดีแอดรินแนะนำให้ลองศึกษาโภชนาการอาหาร ซึ่งจะช่วยให้เราทราบถึง ปริมาณไขมัน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ที่อยู่ในอาหารแต่ละชนิดที่เรากิน ก็จะทำให้เรามีความระมัดระวังในการกินมากขึ้น รวมถึงถ้ามีการออกกำลังกายร่วมด้วย ก็ยิ่งดีเลยจ้า



ข้อมูลทางโภชนาการของ ซีพี ไส้กรอกแพรงค์หมูหนังกรอบ

ซีพี ไส้กรอกแพรงค์หมูหนังกรอบ 1 ห่อ 120 กรัม มีแคลลอรี่ 330 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ

ซีพี ไส้กรอกแพรงค์หมูหนังกรอบ	120	กรัม
พลังงาน	330	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	26	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	3	กรัม
โปรตีน	15	กรัม
โซเดียม	760	มิลลิกรัม

ส่วนผสมของไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกแพรงค์หมูหนังกรอบ

วัตถุดิบ	
เนื้อหมู 67 %	
น้ำ 23 %	
เครื่องปรุงรส 10 %	

ออกกำลังเพื่อกำจัดไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกแพรงค์หมูหนังกรอบ จำนวน 330 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	32	นาที
เดิน	91	นาที
ปั่นจักรยาน	47	นาที



เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ข้าวกล้องเชเว่น 5 เมนูอดฮิตลองทำเองก็ได้ที่บ้าน

R

5 สูตร
ปรับ
ข้าวกล้องสุดฮิต

7-ELEVEN

ร้านสะดวกซื้อ

R WWW.ROSALYNTH.COM **f** ROSALYNTH **e** CONTACT@ROSALYNTH.COM