

ข้าวกล่อง 7-11 EZYGO ก็แคล ?



ข้าวกล่อง 7-11 EZYGO ก็แคล ?

ข้าวกล่อง 7-11 EZYGO ก็แคล ที่เรารีบหยิบส่งให้พนักงานเวฟร้อนๆ อุณหภูมิอุ่นๆ ข้าวก็หอมนุ่มอร่อย เวลารีบๆ ก็ใช้เวลาไม่นานก็อิ่ม และอร่อยมากมาย แต่เพื่อนๆอยากรู้อยู่ที่ว่า กล่องไหนทานได้อย่างสบายใจ กล่องไหนทานได้น้อยหน่อย กล่องไหนพลังงานสูง กล่องไหนแคลลอรี่ต่ำ วันนี้แอดรินจะพาไปรีวิวข้าวกล่อง EZYGO แสนอร่อยเมนูยอดฮิตนะคะ จะมีเมนูโปรดของเพื่อนๆ รีเปล่าลองไปชมกันเลยค่า

1. ข้าวกระเพราหมู 7-11 EZYGO



งานนี้ก็เคล? ข้าวกล่องเซเว่น



อันดับแรก **ข้าวกระเพราหมู 7-11 EZYGO** จาก 7-11 จัดไป 460 กิโลแคลอรี หากกินหมดกล่อง จำนวน 100.0 กิโลแคลอรี คือพลังงานที่มาจากไขมันของเมนูนี้ หากเมนูนี้เป็นเมนูโปรดของใคร 460 กิโลแคลอรีคือตัวเลขที่ต้องกำจัดออกน่ะค่ะ ส่วนข้อมูลโภชนาการที่น่าสนใจ มีโปรตีน 18.0 กรัมและคาโบไฮเดรต 72.0 กรัมค่ะ

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวกระเพราหมู 7-11 EZYGO	250.0	กรัม
พลังงาน	460	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	100.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	11.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	72.0	กรัม
โปรตีน	18.0	กรัม
โซเดียม	570.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวกระเพราหมู 7-11 EZYGO
หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 250 กรัม)
Serving Per Container 1
Source: www.ก็เคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 460
พลังงานจากไขมัน 100

% แนะนำต่อวัน*	
พลังงานจากไขมัน 11 ก. 17%	
ไขมันอิ่มตัว 11 ก. 55%	
ไขมันทรานส์ 0 ก.	
โคเลสเตอรอล 25 มก. 8%	
โซเดียม 570 มก. 24%	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 72 ก. 24%	
ใยอาหาร 2 ก. 8%	
น้ำตาล 17 ก.	
โปรตีน 18 ก.	
*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.	



2. ข้าวกะเพราไก่ไข่ดาว 7-11 EZYGO

no image



リンリンヘルス

RINRIN HEALTH

GOOD HEALTH IS THE BEST WEALTH



อันดับสอง ข้าวกะเพราไก่ไข่ดาว 7-11 EZYGO มากับความอ้วน 450 กิโลแคลอรี เมื่อกินหมดกล่อง เป็นพลังงานเพียวๆจากไขมัน 110.0 กิโลแคลอรี เพื่อนๆต้องออกกำลังกาย และทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อกำจัด 450 กิโลแคลอรีของเมนูนี้ค่ะ ส่วนข้อมูลโภชนาการที่น่าสนใจ มีโปรตีน 24.0 กรัมและคาโบไฮเดรต 61.0 กรัมค่ะ

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวกะเพราไก่ไข่ดาว 7-11 EZYGO	275.0	กรัม
พลังงาน	450	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	110.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	12.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	61.0	กรัม
โปรตีน	24.0	กรัม
โซเดียม	780.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวกะเพราไก่ไข่ดาว 7-11 EZYGO
หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 275 กรัม)
Serving Per Container 1
Source: www.ก็แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 450
พลังงานจากไขมัน 110

% แนะนำต่อวัน

พลังงานจากไขมัน 12 ก. 18%
ไขมันอิ่มตัว 12 ก. 60%
ไขมันทรานส์ 0 ก.
โคเลสเตอรอล 200 มก. 67%
โซเดียม 780 มก. 33%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 61 ก. 20%
ใยอาหาร 3 ก. 12%
น้ำตาล 17 ก.
โปรตีน 24 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.



3. สปาเก็ตตี้ชี้เมาไก่ 7-11



งานนี้ก็แคล? ข้าวกล่องเซเว่น



สปาเก็ตตี้ชี้เม้าไก่ 7-11 มากับความอ้วน 450 กิโลแคลอรี เมื่อกินหมดกล่อง แบ่งเป็นพลังงานจากไขมัน 140.0 กิโลแคลอรีเพื่อนำออกกำลังกาย และทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อกำจัด 450 กิโลแคลอรีของเมนูนี้ค่ะ ส่วนข้อมูลอื่นๆ มีโปรตีน 17.0 กรัมและคาร์โบไฮเดรต 63.0 กรัมค่ะ เมนูนี้กินแล้วต้องคิดหนักเลยนะคะ เพราะโซเดียมสูงถึง 1230.0 มิลลิกรัมเลยนะคะ อย่าทานบ่อยนะคะ

ข้อมูลโภชนาการ

สปาเก็ตตี้ชี้เม้าไก่ 7-11	250.0	กรัม
พลังงาน	450	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	140.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	15.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	63.0	กรัม
โปรตีน	17.0	กรัม
โซเดียม	1230.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

สปาเก็ตตี้ชี้เม้าไก่ 7-11
หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 250 กรัม)
Serving Per Container 1
Source: www.ก็แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 450
พลังงานจากไขมัน 140

% แนะนำต่อวัน*	
พลังงานจากไขมัน 15 ก. 23%	
ไขมันอิ่มตัว 15 ก. 75%	
ไขมันทรานส์ 0 ก.	
โคเลสเตอรอล 45 มก. 15%	
โซเดียม 1230 มก. 51%	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 63 ก. 21%	
ใยอาหาร 4 ก. 16%	
น้ำตาล 10 ก.	
โปรตีน 17 ก.	
*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.	



4. ข้าวกระเพราไก่คั่ว 7-11 EZYGO

อันดับถัดไปคือเมนู **ข้าวกระเพราไก่คั่ว 7-11 EZYGO** มากับความอ้วน 530 กิโลแคลอรี เมื่อกินหมดกล่อง จำนวน 70.0 กิโลแคลอรี คือพลังงานที่มาจากไขมันของเมนูนี้ หากเมนูนี้เป็นเมนูโปรดของใคร 530 กิโลแคลอรีคือตัวเลขที่ต้องออกกำลังกายเพื่อกำจัดออกไปนะค่ะ ส่วนข้อมูลโภชนาการที่น่าสนใจ มีโปรตีน 25.0 กรัมและคาโบไฮเดรต 89.0 กรัมค่ะ เมนูนี้รับประทานแล้วไตสั่นเลยค่ะเพราะมีโซเดียมสูงถึง 1270.0 มิลลิกรัมเลยค่ะ ขนาดที่แนะนำให้ทานต่อวันเพียง 2000 มิลลิกรัมต่อวันเองค่ะ

ข้อมูลโภชนาการ		
ข้าวกระเพราไก่คั่ว 7-11 EZYGO	320.0	กรัม
พลังงาน	530	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	70.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		

ข้อมูลโภชนาการ

ไขมัน	8.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	89.0	กรัม
โปรตีน	25.0	กรัม
โซเดียม	1270.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวกระเพาะไก่ตัว 7-11 EZYGO
หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 320 กรัม)
Serving Per Container 1
Source: www.ก็แกล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 530
พลังงานจากไขมัน 70

% แนะนำต่อวัน*

พลังงานจากไขมัน 8 ก.
12%

ไขมันอิ่มตัว 8 ก.
40%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 30 มก.
10%

โซเดียม 1270 มก.
53%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 89 ก.
30%

ใยอาหาร 3 ก.
12%

น้ำตาล 7 ก.

โปรตีน 25 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.



5. ข้าวผัดปู 7-11 EZYGO



อันดับถัดไปคือเมนู **ข้าวผัดปู 7-11 EZYGO** มีแคลลอรี่ 440 กิโลแคลลอรี่ เป็นพลังงานจากไขมัน 120.0 กิโลแคลลอรี่ หากทานเมนูนี้ไปแล้ว ก็ไม่ต้องรู้สึกผิดไปคะออกกำลังกายเพื่อกำจัด 440 กิโลแคลลอรี่นะคะ ส่วนข้อมูลสารอาหารอื่นๆ มีโปรตีน 13.0 กรัมและคาโบไฮเดรต 67.0 กรัมคะ เมนูนี้กินแล้วต้องคิดหนักเลยคะ เพราะโซเดียมสูงถึง 1040.0 มิลลิกรัมเลยคะ อย่าทานบ่อยนะคะ

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวผัดปู 7-11 EZYGO	210.0	กรัม
พลังงาน	440	กิโลแคลลอรี่
พลังงานจากไขมัน	120.0	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	13.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	67.0	กรัม
โปรตีน	13.0	กรัม

ข้อมูลโภชนาการ

โซเดียม

1040.0

มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวผัดปู 7-11 EZYGO

หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 210 กรัม)

Serving Per Container 1

Source: www.ก็แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 440

พลังงานจากไขมัน 120

% หมายเหตุวันนี้

พลังงานจากไขมัน 13 ก.
20%

ไขมันอิ่มตัว 13 ก.
65%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 170 มก.
57%

โซเดียม 1040 มก.
43%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 67 ก.
22%

ใยอาหาร 2 ก.
8%

น้ำตาล 3 ก.

โปรตีน 13 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.



6. ข้าวผัดหมูเซเว่น 7-11 EZYGO



ข้าวผัดหมูเซเว่น 7-11 EZYGO เมื่อซัดหมดกล่อง ให้พลังงาน 600 กิโลแคลอรี แบ่งเป็นพลังงานจากไขมัน 170.0 กิโลแคลอรีเมนูนี้ควรหลีกเลี่ยงเพราะมีพลังงานสูงถึง 600 กิโลแคลอรีเลยคะ ออกกำลังกันหน่อยเลย ส่วนข้อมูลสารอาหารมีโปรตีน 19.0 กรัมและคาโบไฮเดรต 87.0 กรัมคะ เมนูนี้รับประทานแล้วไตสั้นเลยคะเพราะมีโซเดียมสูงถึง 1150.0 มิลลิกรัมเลยคะ ขนาดที่แนะนำให้ทานต่อวันเพียง 2000 มิลลิกรัมต่อวันนะคะ

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวผัดหมูเซเว่น 7-11 EZYGO	360.0	กรัม
พลังงาน	600	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	170.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	19.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	87.0	กรัม
โปรตีน	19.0	กรัม
โซเดียม	1150.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวผัดหมูเซเว่น 7-11 EZYGO
หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 360 กรัม)
Serving Per Container 1
Source: www.ก็แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด 600 พลังงานจากไขมัน 170
% แนะนำต่อวัน*
พลังงานจากไขมัน 19 ก. 29%
ไขมันอิ่มตัว 19 ก. 95%
ไขมันทรานส์ 0 ก.
โคเลสเตอรอล 115 มก. 38%
โซเดียม 1150 มก. 48%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 87 ก. 29%
ใยอาหาร 2 ก. 8%
น้ำตาล 6 ก.
โปรตีน 19 ก.
*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.



7. ข้าวผัดไก่ 7-11 EZYGO

ข้าวผัดไก่ 7-11 EZYGO มีแคลลอรี่ 630 กิโลแคลลอรี่ จำนวน 120.0 กิโลแคลลอรี่ คือพลังงานที่มาจากไขมันของเมนูนี้ เมนูนี้ควรหลีกเลี่ยงให้ห่างเพราะมีพลังงานสูงถึง 630 กิโลแคลลอรี่เลยล่ะ วึ่งกันหอบเลยล่ะคะ ส่วนข้อมูลโภชนาการอื่นๆ มีโปรตีน 28.0 กรัมและคาร์โบไฮเดรต 100.0 กรัมค่ะ เป็นเมนูที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง เลี่ยงได้ก็เลี่ยงหน่อยค่ะ

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวผัดไก่ 7-11 EZYGO	305.0	กรัม
พลังงาน	630	กิโลแคลลอรี่
พลังงานจากไขมัน	120.0	กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ

สารอาหาร

ไขมัน	13.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	100.0	กรัม
โปรตีน	28.0	กรัม
โซเดียม	830.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวผัดไก่ 7-11 EZYGO

หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 305 กรัม)

Serving Per Container 1

Source: www.ก๊าดแคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 630

พลังงานจากไขมัน 120

% แนะนำต่อวัน*

พลังงานจากไขมัน 13 ก.

20%

ไขมันอิ่มตัว 13 ก.

65%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 50 มก.

17%

โซเดียม 830 มก.

35%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 100 ก.

33%

ใยอาหาร 3 ก.

12%

น้ำตาล 7 ก.

โปรตีน 28 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.



8. ข้าวปลาผัดพริกสด 7-11



ข้าวปลาผัดพริกสด 7-11 มากับแคลอรี 400 กิโลแคลอรี เมื่อรับประทานหมดกล่อง เป็นพลังงานจากไขมัน 90.0 กิโลแคลอรี หากเมนูนี้เป็นเมนูโปรดของใคร 400 กิโลแคลอรีคือตัวเลขที่ต้องกำจัดออกน่ะค่ะ ส่วนข้อมูลโภชนาการที่น่าสนใจ มีโปรตีน 17.0 กรัมและคาร์โบไฮเดรต 61.0 กรัมค่ะ

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวปลาผัดพริกสด 7-11	230.0	กรัม
พลังงาน	400	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	90.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	10.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	61.0	กรัม
โปรตีน	17.0	กรัม
โซเดียม	720.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวปลาผัดพริกสด 7-11
หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 230 กรัม)
Serving Per Container 1
Source: www.ก็แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 400
พลังงานจากไขมัน 90

% แนะนำต่อวัน*

พลังงานจากไขมัน 10 ก.
15%

ไขมันอิ่มตัว 10 ก.
50%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 25 มก.
8%

โซเดียม 720 มก.
30%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 61 ก.
20%

ใยอาหาร 2 ก.
8%

น้ำตาล 3 ก.

โปรตีน 17 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.



9. ผัดซีอิ้วหมู 7-11 EZYGO



งานนี้ก็แคล? ข้าวกล่องเซเว่น



ผัดซีอิ้วหมู 7-11 EZYGO มากับความอ้วน 520 กิโลแคลอรี เมื่อกินหมดกล่อง เป็นพลังงานเพียวๆจากไขมัน 210.0 กิโลแคลอรี หากรับประทานเมนูนี้ไปแล้ว ก็ไม่ต้องรู้สึกผิดไปค่ะ ใส่รองเท้าออกไปวิ่งเพื่อกำจัด 520 กิโลแคลอรีเลยค่ะ ส่วนข้อมูลโภชนาการอื่นๆ มีโปรตีน 14.0 กรัมและคาร์โบไฮเดรต 64.0 กรัมค่ะ เมนูนี้รับประทานแล้วไตสั่นเลยค่ะเพราะมีโซเดียมสูงถึง 1130.0 มิลลิกรัมเลยค่ะ ขนาดที่แนะนำให้ทานต่อวันเพียง 2000 มิลลิกรัมต่อวันเองค่ะ

ข้อมูลโภชนาการ

ผัดซีอิ้วหมู 7-11 EZYGO	280.0	กรัม
พลังงาน	520	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	210.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	23.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	64.0	กรัม
โปรตีน	14.0	กรัม
โซเดียม	1130.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

ผัดซีอิ้วหมู 7-11 EZYGO
หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 280 กรัม)
Serving Per Container 1
Source: www.ก็แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 520 พลังงานจากไขมัน 210
% แนะนำต่อวัน*
พลังงานจากไขมัน 23 ก. 35%
ไขมันอิ่มตัว 23 ก. 115%
ไขมันทรานส์ 0 ก.
โคเลสเตอรอล 170 มก. 57%
โซเดียม 1130 มก. 47%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 64 ก. 21%
ใยอาหาร 1 ก. 4%
น้ำตาล 17 ก.
โปรตีน 14 ก.
*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.



10. สปาเก็ตตี้ชี้เมาไก่ 7-11

no image



リンリンヘルス

RINRIN HEALTH

GOOD HEALTH IS THE BEST WEALTH



อันดับต่อมา **สปาเก็ตตี้ชี้เมากี้ 7-11** มากับความอ้วน 450 กิโลแคลอรี เมื่อกินหมดกล่อง จำนวน 140.0 กิโลแคลอรี เป็นพลังงานที่มาจากไขมันของเมนูนี้ หากรับประทานเมนูนี้ไปแล้ว ก็ไม่ต้องรู้สึกผิดไปค่ะ ใส่รองเท้าวิ่งเพื่อกำจัด 450 กิโลแคลอรีเลยค่ะ ส่วนข้อมูลสารอาหารมีโปรตีน 17.0 กรัมและคาร์โบไฮเดรต 63.0 กรัมค่ะ เมนูนี้กินแล้วต้องคิดหนักเลยค่ะ เพราะโซเดียมสูงถึง 1230.0 มิลลิกรัมเลยค่ะ อย่าทานบ่อยนะคะ

ข้อมูลโภชนาการ

สปาเก็ตตี้ชี้เมากี้ 7-11	250.0	กรัม
พลังงาน	450	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	140.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	15.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	63.0	กรัม
โปรตีน	17.0	กรัม
โซเดียม	1230.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

สปาเก็ตตี้ชี้เมากี้ 7-11
หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 250 กรัม)
Serving Per Container 1
Source: www.ก็แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 450
พลังงานจากไขมัน 140

% แนะนำต่อวัน*	
พลังงานจากไขมัน 15 ก. 23%	
ไขมันอิ่มตัว 15 ก. 75%	
ไขมันทรานส์ 0 ก.	
โคเลสเตอรอล 45 มก. 15%	
โซเดียม 1230 มก. 51%	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 63 ก. 21%	
ใยอาหาร 4 ก. 16%	
น้ำตาล 10 ก.	
โปรตีน 17 ก.	
*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.	



10. ข้าวกระเพราไก่คั่ว 7-11 EZYGO

อันดับถัดไปคือเมนู **ข้าวกระเพราไก่คั่ว 7-11 EZYGO** จัดไป 530 กิโลแคลอรี หากกินหมดกล่อง เป็นพลังงานเพียวๆจากไขมัน 70.0 กิโลแคลอรี หากรับประทานเมนูนี้ไปแล้ว ก็ไม่ต้องรู้สึกผิดไปค่ะ ใส่รองเท้าออกไปวิ่งเพื่อกำจัด 530 กิโลแคลอรีเลยค่ะ ส่วนข้อมูลสารอาหารอื่นๆ มีโปรตีน 25.0 กรัมและคาโบไฮเดรต 89.0 กรัมค่ะ เมนูนี้กินแล้วต้องคิดหนักเลยนะคะ เพราะโซเดียมสูงถึง 1270.0 มิลลิกรัมเลยนะคะ อย่าทานบ่อยนะคะ

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวกระเพราไก่คั่ว 7-11 EZYGO	320.0	กรัม
พลังงาน	530	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	70.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	8.0	กรัม

ข้อมูลโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต	89.0	กรัม
โปรตีน	25.0	กรัม
โซเดียม	1270.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวกระเพาะไก่ตัว 7-11 EZYGO
หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 320 กรัม)
Serving Per Container 1
Source: www.ก็แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 530
พลังงานจากไขมัน 70

% แนะนำต่อวัน*

พลังงานจากไขมัน 8 ก.
12%

ไขมันอิ่มตัว 8 ก.
40%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 30 มก.
10%

โซเดียม 1270 มก.
53%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 89 ก.
30%

ใยอาหาร 3 ก.
12%

น้ำตาล 7 ก.

โปรตีน 25 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.



11. ข้าวไข่เจียวกึ่งสับ 7-11 EZYGO



อันดับต่อมา ข้าวไข่เจียวกึ่งสับ 7-11 EZYGO เมื่อชดหตมดกลอง ใหพลังงาน 440 กิโลแคลอรี เป็นพลังงานเพียวๆ จากไขมัน 130.0 กิโลแคลอรี หากเมนูนี้เป็นเมนูโปรดของใคร 440 กิโลแคลอรีคือตัวเลขที่ต้องกำจัดออกนะคะ ส่วนข้อมูลสารอาหารอื่นๆ มีโปรตีน 16.0 กรัมและคาโบไฮเดรต 63.0 กรัมคะ

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวไข่เจียวกึ่งสับ 7-11 EZYGO	240.0	กรัม
พลังงาน	440	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	130.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	14.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	63.0	กรัม
โปรตีน	16.0	กรัม
โซเดียม	570.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวไข่เจียวกึ่งสับ 7-11 EZYGO
หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 240 กรัม)
Serving Per Container 1
Source: www.ก็แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 440 พลังงานจากไขมัน 130
% แนะนำต่อวัน*
พลังงานจากไขมัน 14 ก. 22%
ไขมันอิ่มตัว 14 ก. 70%
ไขมันทรานส์ 0 ก.
โคเลสเตอรอล 290 มก. 97%
โซเดียม 570 มก. 24%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 63 ก. 21%
ใยอาหาร 1 ก. 4%
น้ำตาล 1 ก.
โปรตีน 16 ก.
*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินเมนูให้หลากหลายประเภท

ต้องทานให้ครบทุกหมู่ และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นข้อแนะนำการกิน ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และ

กระจายรับประทานแต่ละหมู่อย่างหลากหลาย อย่ารับประทานเมนูซ้ำกันบ่อยๆ หมั่นซั้งน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ควรหมั่นซั้งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆเป็นบางมื้อ

เนื่องจากคนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อสุขภาพที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เส้นขนมจีน และอื่นๆให้เลือกรับประทานเป็นบางมื้อ เนื่องจากเป็นแป้งที่ผ่านการแปรรูป จะมีกากใยน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมากค่ะ

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้เป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยสามารถหาพืชผัก และผลไม้ทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยผัก และผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร เป็นแหล่งแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ช่วยทำให้หน้าตาดูอ่อนวัย นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง ช่วยในระบบการขับถ่ายด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง และเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน

ให้รับประทานโปรตีนที่ดี โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ นอกจากนี้ยังมีไข่ ซึ่งเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง ราคาไม่แพง เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่น้อย

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นตัวการหลักของปัญหาสุขภาพ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง นำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ รับประทานไขมันในปริมาณเหมาะสม ลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่นข้าวขาหมู หมูสามชั้น และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด และเค็มจัด

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งส่วนประกอบสารปรุงรสทั้ง 2 ชนิดนี้นั้น หากรับประทานมากเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน นอกจากการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ที่มีรสจัดเกินไปแล้ว ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่ปรุงรสมากเกินไป หลีกเลี่ยงการปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส น้ำตาล เพิ่มลงในอาหาร หันมารับประทานอาหารที่เป็นสำหรับ แบบไทยๆ ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายในรสชาติ ไม่จำเจทำให้ไม่เบื่อและสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี

นอกจากการมีภาวะทางโภชนาการที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ไร้โรคภัย สุขภาพแข็งแรง ระบบการทำงานของร่างกายต่างๆทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบการไหลเวียนของเลือด ทำงานได้ดี ป้องกันการเกิดโรคหัวใจต่างๆ รวมถึงความดันผิดปกติ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดี สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่



กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

 **รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ

 ROSALYNTH

The banner features a dark blue background with a repeating pattern of small, light blue geometric icons. A large white Facebook 'f' logo is on the left. The text is in white Thai script. In the bottom left, there is a smaller Facebook logo and the name 'ROSALYNTH'. The bottom right corner is decorated with a white floral pattern.

BUILD SUCCESSFUL (total time: 7 seconds)