

ผัดหมักกะโรนีไก่ 7-11 EZY Choice ที่แคล ?



ผัดหมักกะโรนีไก่ 7-11 EZY Choice ที่แคล ?

ผัดหมักกะโรนีไก่ 7-11 EZY Choice (Chicken Macaroni) ที่แคล ถ้าเรากิน ผัดหมักกะโรนีไก่ 7-11 EZY Choice 1 กล่อง เข้าไปแล้วแคลอรี่จะขนาดไหนนะ แอดรินคิดว่า ถ้าเรารู้วิธีการกินให้พอดี อ่านฉลากโภชนาการ ก่อนกินเลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัย ไม่อ้วน วันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทานของอร่อย เมื่อกินผัดหมักกะโรนีไก่ 7-11 EZY Choice ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน ไปชมกันเลยค่า

ข้อมูลทางโภชนาการของ ผัดหมักกะโรนีไก่ 7-11 EZY Choice

ผัดหมักกะโรนีไก่ 7-11 EZY Choice 1 กล่อง 225 กรัม มีแคลอรี่ 410 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ

ผัดหมักกะโรนีไก่ 7-11 EZY Choice

225.0

กรัม

ข้อมูลโภชนาการ

พลังงาน	410	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	140.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	16.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	52.0	กรัม
โปรตีน	14.0	กรัม
โซเดียม	880.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

ผักกาดเขียวกรอบ 7-11 EZY Choice

หน่วยบริโภค 1 ถ้วย (ประมาณ 225 กรัม)

Serving Per Container 1

Source: www.7-11.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 410

พลังงานจากไขมัน 140

% หมายเหตุ*

พลังงานจากไขมัน 16 ก.
25%

ไขมันอิ่มตัว 5 ก.
23%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

คอเลสเตอรอล 65 มก.
22%

โซเดียม 880 มก.
37%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 52 ก.
17%

ใยอาหาร 2 ก.
8%

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 14 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

* DISCLAIMER *

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้

WWW.RINRINHEALTH.COM

GOOD HEALTH IS THE BEST WEALTH

WWW.RINRINHEALTH.COM

ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด ไขมันที่เกาะโรนีไก่ 7-11 EZY Choice จำนวน 410 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	31	นาที
เดิน	82	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	49	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	49	นาที
ว่ายน้ำ	33	นาที
ซ้อมมวยไทย	49	นาที
โยคะ	82	นาที
ฟิตเนส	129	นาที
เต้นซุมบ้า	49	นาที
เต้นแอโรบิค	41	นาที
สูลาสูป	57	นาที
กระโดดเชือก	32	นาที
ฟุตบอล	33	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	43	นาที
ตีเทนนิส	44	นาที
ตีกอล์ฟ	103	นาที
HIIT	31	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินเมนูให้หลากหลายประเภท

กินเมนูให้หลากหลายประเภท และหมั่นซังน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักโภชนาการ ให้ยึดอาหารหลัก 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อย่ารับประทานเมนูเดียวกันบ่อยๆ หมั่นตรวจสอบน้ำหนักตัว อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ แนะนำให้ซังน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่นบ้าง

สำหรับคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เพื่อสุขภาพที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์บประเภทอื่น เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เส้นขนมจีน และอื่นๆให้เลือกรับประทานเป็นบางมื้อ เนื่องจากเป็นแป้งผ่านกระบวนการแปรรูป จึงมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้สดทุกวัน

เนื่องจากผัก และผลไม้ในประเทศไทยไม่แพง หาทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ตลอดทั้งปี โดยผัก และผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดน ช่วยกำจัดสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยในการชะลอวัย ทำให้ผิวพรรณสวย สดใส เปล่งปลั่ง และยังช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย เนื่องจากกากใยสูงอีกด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่ดี ให้เน้นไปที่เนื้อปลาคุณภาพดี โปรตีนสูงและถั่วต่างๆ เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ และไข่ ซึ่งเป็นอาหารราคาไม่สูง และเติมเปี่ยมไปด้วยโปรตีน เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

5. คิดสักรีก่อนรับประทานอาหารไขมันสูง

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นตัวการหลักของปัญหาสุขภาพ และจะทำให้เกิดโรคอ้วน ความดันสูง หัวใจขาดเลือดตามมา แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ และชนิดของไขมัน ต้องบริโภคในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงเกินไป เช่นแกงกะทิต่างๆ หมูสามชั้น และข้าวขาหมู เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัดจนเกินไป

น้ำตาล และเกลือเป็นส่วนประกอบของอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ซึ่งหากเราปรุงรสอาหาร ด้วยเครื่องปรุงรสทั้ง

สองชนิดนี้มากเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน วิธีปฏิบัติที่ดี นอกจากหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดแล้ว ต้องรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่มีการปรุงรสมากเกินไป ไม่ควรที่จะต้องปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส และน้ำตาล เพิ่มในอาหาร หันมารับประทานอาหารที่เป็นสารไฟเบอร์ แบบไทยๆ ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี จะทำให้เราห่างไกลโรคภัย กลไกการทำงานต่างๆ ของร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจต่างๆ รวมถึงความดันผิดปกติ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดี สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

บทส่งท้าย

คัดมักกะโรนีไก่ 7-11 EZY Choice ก็แคล กินแล้วแคลอรีเยอะไหม เราสามารถรับประทานได้ค่ะ เพียงแต่กินในปริมาณที่เหมาะสม ออกกำลังกายอย่างเป็นประจำ ไม่รับประทานเมนูเดียว ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายที่ฟิต แอนด์เฟิร์ม มีร่างกายแข็งแรง และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบคุณค่าสารอาหาร ถ้าคำนวณการกินอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

