

เบคอนชีสเบอร์เกอร์ ก็แคล ?



เบคอนชีสเบอร์เกอร์ ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม

เบคอนชีสเบอร์เกอร์ ก็แคล กินแล้วอ้วนไหมหลายๆ คนคงนึกสงสัยว่าจะกินเมนูนี้แล้วอ้วนไหม แอดรินคิดว่าถ้าเรารู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้ค่ะ แต่วางแผนก่อนกินสักนิด

ข้อมูลทางโภชนาการของ เบคอนชีสเบอร์เกอร์

เบคอนชีสเบอร์เกอร์ 1 ชิ้น 119 กรัม มีแคลลอรี่ 320 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
เบคอนชีสเบอร์เกอร์	119	กรัม
พลังงาน	320	กิโลแคลลอรี่
พลังงานจากไขมัน	144	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	16	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	27	กรัม
โปรตีน	17	กรัม

Nutrition Facts

Serving Size: Serving (119g)

Amount Per Serving

Calories 320 Calories from Fat 144

% Daily Value*

Total Fat 16g 25%

Saturated Fat 7g 35%

Trans Fat 0g

Cholesterol 55mg 18%

Sodium 710mg 30%

Total Carbohydrates 27g 9%

Dietary Fiber 1g 4%

Sugars 7g

Protein 17g

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



ออกกำลังกายเพื่อกำจัด เบคอนชีสเบอร์เกอร์ จำนวน 320 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	31	นาที
เดิน	86	นาที
ปั่นจักรยาน	44	นาที

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

