

เบคอนดับเบิลชีสเบอร์เกอร์ ก็แคล ?



เบคอนดับเบิลชีสเบอร์เกอร์ ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม

เบคอนดับเบิลชีสเบอร์เกอร์ก็แคล กินแล้วอ้วนไหมหลายๆ คนคงนึกสงสัยว่าจะกินเมนูนี้แล้วอ้วนไหม แอดรีนคิดว่ถ้าเรารู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้ค่ะ แต่วางแผนก่อนกินสักนิด

ข้อมูลทางโภชนาการของ เบคอนดับเบิลชีสเบอร์เกอร์

เบคอนดับเบิลชีสเบอร์เกอร์ 1 ชิ้น 155 กรัม มีแคลลอรี่ 400 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
เบคอนชีสเบอร์เกอร์	155	กรัม
พลังงาน	400	กิโลแคลอรี่
พลังงานจากไขมัน	198	กิโลแคลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	22	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	27	กรัม
โปรตีน	24	กรัม

Nutrition Facts

Serving Size: Serving (155g)

Amount Per Serving

Calories 400 Calories from Fat 198

% Daily Value*

Total Fat 22g **34%**

Saturated Fat 11g **55%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 85mg **28%**

Sodium 670mg **28%**

Total Carbohydrates 27g **9%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 7g

Protein 24g

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



ออกกำลังกายเพื่อกำจัด เบคคอนด์เบิลซิสเบอร์เกอร์จำนวน 400 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	38	นาที
เดิน	108	นาที
ปั่นจักรยาน	55	นาที

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

