

ผัดกระเพรา ก็แคล?



ผัดกระเพรา ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม

ผัดกระเพรา ก็แคล กินแล้วอ้วนไหมหลายๆ คนคงนึกสงสัยนะคะ ว่าผัดกระเพราที่เรากินกันทุกวัน ไม่ว่าจะเป็น กระเพราหมูสับ หมูชิ้น หมูกรอบ หรือซีฟู้ด ตามร้านตามสั่ง เป็นสาเหตุส่วนหนึ่งของพุงของเราหรือเปล่า แอดรินตอบได้เลยล่ะว่า มีผลฮาๆ แต่ถ้าเรารู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้ค่ะ แต่วางแผนก่อนกินสักนิด



ข้อมูลทางโภชนาการของ ผัดกระเพราไก่

ข้าวผัดกระเพราไก่ 1 จาน 248 กรัม มีแคลลอรี่ 400 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวผัดหมู	248	กรัม
พลังงาน	400	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	258	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	28.5	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	14	กรัม
โปรตีน	23	กรัม

Nutrition Facts

Thai Basil Chicken

Serving Size 248g

Amount Per Serving

Calories 400

Calories from Fat 258

% Daily Value*

Total Fat 28.5g 44%

Saturated Fat 3g 15%

Trans Fat 0.5g

Polyunsaturated Fat 12.5g

Monounsaturated Fat 11g

Cholesterol 160mg 53%

Sodium 344.5mg 14%

Potassium 676.5mg 19%

Total Carbohydrates 14g 5%

Dietary Fiber 1.8g 7%

Sugars 7g

Protein 23g

Vitamin A 26.5%

Vitamin C 251%

Calcium 4.5%

Iron 12%

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

พลังงานจากผัดกระเพราโดยละเอียด

วัตถุดิบ

กิโลแคลอรี

ชีอิ้ว	3.2
กระเทียม	25
ไข่	81
น้ำตาล	9.2
น้ำมันพืช	274
น้ำมัน	141
กระเพรา	1.6
ซอสหอยนางรม	3.5
อกไก่	178
พริกชี้หนู	82

ออกกำลังเพื่อกำจัดผัดกะเพรา จำนวน 400 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	40	นาที
เดิน	110	นาที
ปั่นจักรยาน	60	นาที



เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ข้าวกล้องเชเวน 5 เมนูอดฮิตลองทำเองก็ได้ที่บ้าน

R

5 สูตร
ประพันธ์

7-ELEVEN

ข้าวกล่องสุดฮิต

ร้านสะดวกซื้อ

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