

เบอร์เกอร์ ก็แคล ?



เบอร์เกอร์ ก็แคลกินแล้วอ้วนไหม

เบอร์เกอร์ ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม หลายคนคงกินไปแล้วรู้สึกว่ามีผิบนูนๆ เบอร์เกอร์ชิ้นเบิ้มๆ แพตตี้ต่างๆ ที่เราชอบ ใครล่ะจะอดใจไหว แต่ลองดูข้อมูลทางโภชนาการให้ดีกว่าก่อน กินให้พอดี วางแผนออกกำลังกายให้ดีกินอะไรก็ไม่อ้วนค่ะ เบอร์เกอร์สำหรับคนลดน้ำหนักอาจจะแคลอรีสูงไปสักนิด แต่หากมีสติกินให้พอดี ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินได้เลยค่ะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ เบอร์เกอร์

เบอร์เกอร์คิงวอปเปเปอร์ 1 ชิ้น 291 กรัม มีแคลอรี 678 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
วอปเปเปอร์	291	กรัม
พลังงาน	678	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	336	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	37	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	54	กรัม

Nutrition Facts

Burger King Whopper

Serving Size: item (291g)

Amount Per Serving

Calories 678 Calories from Fat 336

% Daily Value*

Total Fat 37g	57%
Saturated Fat 12g	60%
<i>Trans</i> Fat 1.5g	
Polyunsaturated Fat 9.9g	
Monounsaturated Fat 14g	
Cholesterol 87mg	29%
Sodium 911mg	38%
Potassium 492mg	14%
Total Carbohydrates 54g	18%
Dietary Fiber 5.2g	21%
Sugars 12g	
Protein 31g	
Vitamin C	1%
Calcium	8.7%
Iron	71%

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

ออกกำลังเพื่อกำจัดเบอร์เกอร์จำนวน 678 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	65	นาที
เดิน	183	นาที
ปั่นจักรยาน	94	นาที



เบอร์เกอร์แมคโดนัลด์ 1 ชิ้น 95 กรัม มีแคลลอรี่ 251 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
แมคโดนัลด์เบอร์เกอร์	95	กรัม
พลังงาน	251	กิโลแคลอรี่
พลังงานจากไขมัน	86	กิโลแคลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	9.6	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	29	กรัม
โปรตีน	12	กรัม

Nutrition Facts

Mcdonalds Burger

Serving Size: sandwich (95g)

Amount Per Serving

Calories 251 Calories from Fat 86

% Daily Value*

Total Fat 9.6g	15%
Saturated Fat 3.3g	16%
<i>Trans</i> Fat 0.4g	
Polyunsaturated Fat 1.3g	
Monounsaturated Fat 3.6g	
Cholesterol 26mg	9%
Sodium 469mg	20%
Potassium 182mg	5%
Total Carbohydrates 29g	10%
Dietary Fiber 1.2g	5%
Sugars 5.7g	
Protein 12g	
Vitamin A	1%
Vitamin C	0.9%
Calcium	9.3%
Iron	15%

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

ออกกำลังกายเพื่อกำจัด เบอร์เกอร์ จำนวน 251 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	24	นาที
เดิน	68	นาที
ปั่นจักรยาน	35	นาที



เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ





ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

