

ป๊อปคอร์นอบแห้ง ที่แคล ?



ป๊อปคอร์นอบแห้ง ที่แคล กินแล้วอ้วนไหม

ป๊อปคอร์นอบแห้ง ที่แคล กินแล้วอ้วนไหมหลายๆ คนคงนึกสงสัยว่าจะกินงานนี้แล้วอ้วนไหม แอดรินคิดว่าถ้าเรารู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้ค่ะ แต่วางแผนก่อนกินสักนิด

ข้อมูลทางโภชนาการของ ป๊อปคอร์นอบแห้ง

ป๊อปคอร์นอบแห้ง 1 เซิร์ฟ 87 กรัม มีแคลลอรี่ 465 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ป๊อปคอร์นอบแห้ง	87	กรัม
พลังงาน	465	กิโลแคลอรี่
พลังงานจากไขมัน	237	กิโลแคลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	26	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	50	กรัม
โปรตีน	7.3	กรัม

Nutrition Facts

Butter Popcorn

Serving Size: bag (87g)

Amount Per Serving

Calories 465 Calories from Fat 237

% Daily Value*

Total Fat 26g **40%**

Saturated Fat 13g **65%**

Trans Fat 0.7g

Polyunsaturated Fat 3.6g

Monounsaturated Fat 0.3g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 664mg **28%**

Potassium 342mg **10%**

Total Carbohydrates 50g **17%**

Dietary Fiber 8.7g **35%**

Sugars 0.3g

Protein 7.3g

Vitamin A 3.2%

Vitamin C 0%

Calcium 1.5%

Iron 10%

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



ออกกำลังเพื่อกำจัด ไขมันคอเลสเตอรอล 465 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	45	นาที
เดิน	125	นาที
ปั่นจักรยาน	65	นาที

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

