

ชีสเบอร์เกอร์ ที่แคล ?



ชีสเบอร์เกอร์ ที่แคล กินแล้วอ้วนไหม

ชีสเบอร์เกอร์ ที่แคล กินแล้วอ้วนไหมหลายๆ คนคงนึกสงสัยว่าจะกินเมนูนี้แล้วอ้วนไหม แอดรินคิดว่าถ้าเรา รู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้ละ แต่วางแผนก่อนกินสักนิด

ข้อมูลทางโภชนาการของ ชีสเบอร์เกอร์

ชีสเบอร์เกอร์ 1 ชิ้น 116 กรัม มีแคลลอรี่ 280 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ชีสเบอร์เกอร์	116	กรัม
พลังงาน	280	กิโลแคลอรี่
พลังงานจากไขมัน	117	กิโลแคลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	13	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	27	กรัม
โปรตีน	15	กรัม

Nutrition Facts

Serving Size: Serving (116g)

Amount Per Serving

Calories 280 Calories from Fat 117

% Daily Value*

Total Fat 13g **20%**

Saturated Fat 6g **30%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 45mg **15%**

Sodium 560mg **23%**

Total Carbohydrates 27g **9%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 7g

Protein 15g

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



ออกกำลังกายเพื่อกำจัด ชีสเบอร์เกอร์ จำนวน 320 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	27	นาที
เดิน	75	นาที
ปั่นจักรยาน	39	นาที

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

