

ป๊อปคอร์นชีส ก็แคล ?



ป๊อปคอร์นชีส ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม

ป๊อปคอร์นอบเนย ก็แคล กินแล้วอ้วนไหมหลายๆ คนคงนึกสงสัยว่าจะกินงานนี้แล้วอ้วนไหม แอดรินคิดว่าถ้าเรารู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้ค่ะ แต่วางแผนก่อนกินสักนิด

ข้อมูลทางโภชนาการของ ป๊อปคอร์นรสชีส

ป๊อปคอร์นชีส 1 เซิร์ฟ 88 กรัม มีแคลลอรี่ 464 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ป๊อปคอร์นอบเนย	88	กรัม
พลังงาน	464	กิโลแคลอรี่
พลังงานจากไขมัน	264	กิโลแคลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	29.6	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	45.6	กรัม
โปรตีน	8	กรัม

Nutrition Facts

Cheese Popcorn

Serving Size: cup (88g)

Amount Per Serving

Calories 464 Calories from Fat 264

% Daily Value

Total Fat 29.6g	46%
Saturated Fat 5.7g	28%
Polyunsaturated Fat 13.6g	
Monounsaturated Fat 8.8g	
Cholesterol 9.6mg	3%
Sodium 784mg	33%
Potassium 232mg	7%
Total Carbohydrates 45.6g	15%
Dietary Fiber 8.8g	35%
Sugars 0.7g	
Protein 8g	
Vitamin A	2.5%
Vitamin C	0.7%
Calcium	7.7%
Iron	11.2%

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



ออกกำลังกายเพื่อกำจัด ไขมันคอเลสเตอรอล จำนวน 464 กิโลแคลอรี

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

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่



กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ

 ROSALYNTH

