

# 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		
<b>ป๊อปคอร์นอบเนย</b>	<b>88</b>	<b>กรัม</b>
<b>พลังงาน</b>	<b>464</b>	<b>กิโลแคลอรี่</b>
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

<b>Total Fat</b> 29.6g	<b>46%</b>
Saturated Fat 5.7g	<b>28%</b>
Polyunsaturated Fat 13.6g	
Monounsaturated Fat 8.8g	
<b>Cholesterol</b> 9.6mg	<b>3%</b>
<b>Sodium</b> 784mg	<b>33%</b>
<b>Potassium</b> 232mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrates</b> 45.6g	<b>15%</b>
Dietary Fiber 8.8g	<b>35%</b>
Sugars 0.7g	
<b>Protein</b> 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

