

ข้าวมันไก่ ที่แคลกินแล้วอ้วนไหม



ข้าวมันไก่ ที่แคลกินแล้วอ้วนไหม

ข้าวมันไก่ ที่แคล กินแล้วอ้วนไหม หลายคนคงกินไปแล้วรู้สึกว่ามีไขมันเยอะ แต่ลองดูข้อมูลทางโภชนาการให้ดีก่อนวางแผนออกกำลังกายให้ดีขึ้นอะไรก็ไม่อ้วนค่ะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ ข้าวมันไก่

ข้าวมันไก่ 1 จาน 195 กรัม มีแคลลอรี่ 403 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ข้าวมันไก่	195	กรัม
พลังงาน	403	กิโลแคลลอรี่
พลังงานจากไขมัน	134	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	15	กรัม

คาร์โบไฮเดรต	42	กรัม
โปรตีน	23	กรัม



พลังงานจากข้าวมันไก่โดยละเอียด

วัตถุดิบ	แคลอรี	จำนวน
ไก่	159	65 กรัม
เกลือ	0	2 กรัม
ซิงสด	2	2 กรัม
ต้นหอม	1	3 กรัม
น้ำมันงา	13	1.51 กรัม
น้ำมันพืช	27	3 กรัม
กระเทียม	1	0.67 กรัม
ข้าวสาร	159	44.5 กรัม
น้ำสต็อกไก่	19	53 กรัม



ออกกำลังเพื่อกำจัดข้าวมันไก่จำนวน 403 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
---------	------	-------

วิ่ง	44	นาที
ปั่นจักรยาน	1.1	ชั่วโมง
ทำความสะอาด	2.6	ชั่วโมง

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



14 วิธี
ลดไขมัน
เพิ่มการเผาผลาญ



GOOD HEALTH
IS THE BEST WEALTH

WWW.RINRINHEALTH.COM