

# ดับเบิลชีสเบอร์เกอร์ ก็แคล ?



## ดับเบิลชีสเบอร์เกอร์ ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม

ดับเบิลชีสเบอร์เกอร์ ก็แคล กินแล้วอ้วนไหมหลายๆ คนคงนึกสงสัยนะคะว่ากินเมนูนี้แล้วอ้วนไหม แอดรินคิดว่าถ้าเรารู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้ค่ะ แต่วางแผนก่อนกินสักนิด

## ข้อมูลทางโภชนาการของ ดับเบิลชีสเบอร์เกอร์

**ดับเบิลชีสเบอร์เกอร์ 1 ชิ้น 148 กรัม มีแคลลอรี่ 390 กิโลแคลลอรี่**

ข้อมูลโภชนาการ		
ดับเบิลชีสเบอร์เกอร์	148	กรัม
พลังงาน	390	กิโลแคลลอรี่
พลังงานจากไขมัน	189	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	21	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	27	กรัม
โปรตีน	23	กรัม

# Nutrition Facts

Serving Size:  Serving (148g)

## Amount Per Serving

**Calories** 390 Calories from Fat 189

**% Daily Value\***

**Total Fat** 21g **32%**

Saturated Fat 9g **45%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 85mg **28%**

**Sodium** 590mg **25%**

**Total Carbohydrates** 27g **9%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 7g

**Protein** 23g

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



ออกกำลังกายเพื่อกำจัด ดัชนีเบสเบอร์เกอร์ จำนวน 320 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	38	นาที
เดิน	105	นาที
ปั่นจักรยาน	54	นาที

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

