

# ดับเบิลวอปเปอร์ ก็แคล ?



## ดับเบิลวอปเปอร์ ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม

**ดับเบิลวอปเปอร์ก็แคล** กินแล้วอ้วนไหมหลายๆ คนคงนี้สงสัยว่าจะกินเมนูนี้แล้วอ้วนไหม แอดรินคิดว่าถ้าเรา รู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้ค่ะ แต่วางแผนก่อนกินสัก นิด

## ข้อมูลทางโภชนาการของดับเบิลวอปเปอร์

**ดับเบิลวอปเปอร์ 1 ชิ้น 347 กรัม มีแคลลอรี่ 900 กิโลแคลลอรี่**

ข้อมูลโภชนาการ		
<b>ดับเบิลวอปเปอร์</b>	<b>345</b>	<b>กรัม</b>
<b>พลังงาน</b>	<b>900</b>	<b>กิโลแคลลอรี่</b>
พลังงานจากไขมัน	522	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	58	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	49	กรัม
โปรตีน	48	กรัม

# Nutrition Facts

Serving Size:  Serving (347g)

## Amount Per Serving

**Calories** 900 Calories from Fat 522

## % Daily Value\*

**Total Fat** 58g 89%

Saturated Fat 20g 100%

Trans Fat 1g

**Cholesterol** 175mg 58%

**Sodium** 1050mg 44%

**Total Carbohydrates** 49g 16%

Dietary Fiber 2g 8%

Sugars 11g

**Protein** 48g

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



ออกกำลังกายเพื่อกำจัด ดัชนีลวอปเปอร์ จำนวน 900 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	87	นาที
เดิน	242	นาที
ปั่นจักรยาน	125	นาที

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

