

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		
ดับเบิลวอปเปอร์	345	กรัม
พลังงาน	900	กิโลแคลลอรี่
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 ดัชนีเลือดคอเลสเตอรอล 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

