

ข้าวผัด กี่แคล กินแล้วอ้วนไหม



ข้าวผัด กี่แคล กินแล้วอ้วนไหม

ข้าวผัด กี่แคล กินแล้วอ้วนไหมหลายๆ คนคงนึกสงสัยนะคะ ว่าข้าวผัดที่เรากินกันทุกวัน ตามร้านตามสั่ง เป็นสาเหตุส่วนหนึ่งของพุงของเราหรือเปล่า แอดรินตอบได้เลยค่ะว่า มีผลฮาๆ แต่ถ้าเรารู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้ค่ะ แต่วางแผนก่อนกินสักนิด



ข้อมูลทางโภชนาการของ ข้าวผัดหมู

ข้าวผัดหมู 1 จาน 179 กรัม มีแคลลอรี่ 324 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ข้าวผัดหมู	179	กรัม
พลังงาน	324	กิโลแคลลอรี่
พลังงานจากไขมัน	152	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	17	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	25	กรัม
โปรตีน	17	กรัม

พลังงานจากข้าวผัดหมูโดยละเอียด

วัตถุดิบ	กิโลแคลลอรี่
ซีอิ๊ว	2.1
เกลือ	0
กระเทียม	1.1
ไข่	27
หัวหอม	5.5
ข้าว	103
น้ำมันพืช	60
เนื้อหมู	107
พริกไทย	0.2
หัวหอมใหญ่	3.6

ออกกำลังเพื่อกำจัดข้าวผัดหมู จำนวน 324 กิโลแคลลอรี่

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	31	นาที

เดิน	87	นาที
ปั่นจักรยาน	45	นาที



ข้อมูลทางโภชนาการของ ข้าวผัดไก่

ข้าวผัดไก่ 1 จาน 179 กรัม มีแคลลอรี่ 288 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ข้าวผัดไก่	179	กรัม
พลังงาน	288	กิโลแคลลอรี่
พลังงานจากไขมัน	109	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	12	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	25	กรัม
โปรตีน	19	กรัม

พลังงานจากข้าวผัดไก่โดยละเอียด

วัตถุดิบ	กิโลแคลลอรี่
ซีอิ๊ว	2.1
เกลือ	0
กระเทียม	1.1
ไข่	27
หัวหอม	5.5
ข้าว	103
น้ำมันพืช	60

เนื้ออกไก่	71
พริกไทย	0.2
หัวหอมใหญ่	3.6

ออกกำลังเพื่อกำจัดข้าวผัดไก่ จำนวน 288 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	28	นาที
เดิน	78	นาที
ปั่นจักรยาน	40	นาที



ข้อมูลทางโภชนาการของ ข้าวผัดกุ้ง

ข้าวผัดกุ้ง 1 จาน 174 กรัม มีแคลลอรี่ 244 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
ข้าวผัดกุ้ง	174	กรัม
พลังงาน	244	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	152	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	9.1	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	28	กรัม
โปรตีน	12	กรัม

พลังงานจากข้าวผัดหมูโดยละเอียด

วัตถุดิบ	กิโลแคลอรี
ซีอิ๊ว	2.1
เกลือ	0
กระเทียม	1.1
ไข่	27
หัวหอม	5.5
ข้าว	103
น้ำมันพืช	60
เนื้อกุ้ง	34
พริกไทย	0.2
หัวหอมใหญ่	3.6

ออกกำลังเพื่อกำจัดข้าวผัดกุ้ง จำนวน 244 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	23	นาที
เดิน	66	นาที
ปั่นจักรยาน	34	นาที



ข้อมูลทางโภชนาการของ ข้าวผัดเนื้อ

ข้าวผัดเนื้อ 1 จาน 179 กรัม มีแคลอรี 337 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
ข้าวผัดเนื้อ	179	กรัม

พลังงาน	337	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	167	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	19	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	25	กรัม
โปรตีน	16	กรัม

พลังงานจากข้าวผัดเนื้อโดยละเอียด

วัตถุดิบ	กิโลแคลอรี
ซีอิ๊ว	2.1
เกลือ	0
กระเทียม	1.1
ไข่	27
หัวหอม	5.5
ข้าว	103
น้ำมันพืช	60
เนื้อวัว	120
พริกไทย	0.2
หัวหอมใหญ่	3.6

ออกกำลังเพื่อกำจัดข้าวผัดเนื้อ จำนวน 337 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	32	นาที
เดิน	91	นาที
ปั่นจักรยาน	47	นาที



เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



4 เคล็ดลับ ทำข้าวผัดให้อร่อยขึ้นเทพ



ข้าวกล่องเซเว่น 5 เมนูอดฮิตลองทำเองก็ได้ที่บ้าน

5 สูตร
ประชัณ
ข้าวกล่องสุดฮิต
ร้านสะดวกซื้อ

WWW.ROSALYNTH.COM ROSALYNTH CONTACT@ROSALYNTH.COM