

# เมนูใน KFC ที่แคล ?



## เมนูใน KFC ที่แคล กินแล้วอ้วนไหม

**เมนูใน KFC ที่แคล** กินแล้วอ้วนไหมหลายๆ คนคงนึกสงสัยนะคะ เมนูในร้านผู้พัน ไม่ว่าจะเป็น ไก่ทอด เฟรนช์ฟราย เบอเกอร์ ของโปรดของใครหลายๆคน เป็นสาเหตุส่วนหนึ่งของพุงของเราหรือเปล่า แอดรินตอบได้เลยค่ะว่ามีผลฮาๆ แต่ถ้าเรารู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้ค่ะ แต่วางแผนก่อนกินสักนิด

## ข้อมูลทางโภชนาการของเมนู KFC

วัตถุดิบ	แคลอรี
อกไก่ทอด	360
น่องไก่ทอด	425
สะโพกไก่ทอด	513
โคสลอร์วี่	170
มันบด	210
เฟรนช์ฟราย	365
ทูน่าคอร์นสลัด	260



## ข้อมูลทางโภชนาการของ ไก่ทอด KFC

**KFC ส่วนปีก 1 เสิร์ฟ 150 กรัม มีแคลอรี 514**

ข้อมูลโภชนาการ		
ปีกไก่ทอด	<b>150</b>	กรัม
พลังงาน	<b>514</b>	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	308	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	35	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	21.4	กรัม
โปรตีน	30	กรัม

**ไก่ทอด KFC ส่วนอก 1 เสิร์ฟ 150 กรัม มีแคลอรี 360 กิโลแคลอรี**

ข้อมูลโภชนาการ		
อกไก่ทอด	<b>150</b>	กรัม
พลังงาน	<b>360</b>	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	185	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	20.5	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	11.3	กรัม
โปรตีน	30.8	กรัม



## ไก่ทอด KFC ส่วนน่อง 1 เซิร์ฟ 150 กรัม มีแคลลอรี่ 425 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
น่องไก่ทอด	150	กรัม
พลังงาน	425	กิโลแคลลอรี่
พลังงานจากไขมัน	234	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	26.1	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	16.3	กรัม
โปรตีน	29.3	กรัม

## ไก่ทอด KFC ส่วนสะโพก 1 เซิร์ฟ 150 กรัม มีแคลลอรี่ 513 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
สะโพกไก่ทอด	150	กรัม
พลังงาน	513	กิโลแคลลอรี่
พลังงานจากไขมัน	341.8	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	38	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	19	กรัม
โปรตีน	24.7	กรัม

## ออกกำลังเพื่อกำจัดไก่ทอด KFC จำนวน 500 กิโลแคลลอรี่

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	48	นาที
เดิน	134	นาที
ปั่นจักรยาน	69	นาที



โคลสลอว์ KFC 1 เซิร์ฟ 170 กรัม มีแคลลอรี่ 170 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
โคลสลอว์ Coleslaw	170	กรัม
พลังงาน	513	กิโลแคลลอรี่
พลังงานจากไขมัน	108	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	12	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	14	กรัม
โปรตีน	1	กรัม

ออกกำลังเพื่อกำจัดโคลสลอว์ KFC จำนวน 170 กิโลแคลลอรี่

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	16	นาที



เดิน	46	นาที
ปั่นจักรยาน	24	นาที



**เฟรนช์ฟราย KFC 1 เซิร์ฟ 117 กรัม มีแคลลอรี่ 365 กิโลแคลลอรี่**

ข้อมูลโภชนาการ		
เฟรนช์ฟราย	117	กรัม
พลังงาน	365	กิโลแคลลอรี่
พลังงานจากไขมัน	155	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	17	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	48	กรัม
โปรตีน	4	กรัม

**ออกกำลังเพื่อกำจัดเฟรนช์ฟราย KFC จำนวน 365 กิโลแคลลอรี่**

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	35	นาที
เดิน	98	นาที
ปั่นจักรยาน	51	นาที



**มันบด KFC 1 เซิร์ฟ 150 กรัม มีแคลลอรี่ 210 กิโลแคลลอรี่**

ข้อมูลโภชนาการ		
มันบด	150	กรัม
พลังงาน	210	กิโลแคลลอรี่
พลังงานจากไขมัน	40	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	1.5	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	44	กรัม
โปรตีน	5	กรัม

**ออกกำลังเพื่อกำจัดมันบด KFC จำนวน 210 กิโลแคลลอรี่**

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

วิ่ง	18	นาที
เดิน	49	นาที
ปั่นจักรยาน	25	นาที



ทูน่าคอร์นสลัด KFC 1 เซิร์ฟ 160 กรัม มีแคลลอรี่ 260 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ทูน่าคอร์นสลัด	160	กรัม
พลังงาน	260	กิโลแคลอรี่
พลังงานจากไขมัน	120	กิโลแคลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	15	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	50	กรัม
โปรตีน	11	กรัม

ออกกำลังเพื่อกำจัดทูน่าคอร์นสลัด KFC จำนวน 260 กิโลแคลอรี่

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	25	นาที
เดิน	71	นาที
ปั่นจักรยาน	37	นาที



## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ





ข้าวกล่องเซเว่น 5 เมนูอดฮิตลองทำเองก็ได้ที่บ้าน

