

มาม่าคัพแกงเขียวหวาน ก็แคล ?



มาม่าคัพแกงเขียวหวาน ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม

มาม่าคัพแกงเขียวหวาน ก็แคล กินแล้วอ้วนไหมหลายๆ คนคงนึกสงสัยนะคะว่ากินมาม่ากระป๋องเดียวแล้วอ้วนไหม แอดรินคิดว่าถ้าเรารู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้ค่ะ แต่วางแผนก่อนกินสักนิด

ข้อมูลทางโภชนาการของ มาม่าคัพแกงเขียวหวาน

มาม่าคัพแกงเขียวหวาน 1 ถ้วย 60 กรัม มีแคลอรี 270 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
มาม่าคัพแกงเขียวหวาน	60	กรัม
พลังงาน	270	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	110	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	12	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	37	กรัม
โปรตีน	6	กรัม

Nutrition Facts

1 servings per container

Serving size 1 Cup (60g)

Amount Per Serving

Calories 270

% Daily Value*

Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 6g	30%
<i>Trans</i> Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 1800mg	78%
Total Carbohydrate 36g	13%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	10%

Not a significant source of vitamin D, calcium, iron, and potassium

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



ออกกำลังกายเพื่อกำจัด มาม่าคัพแกงเขียวหวาน จำนวน 270 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	27	นาที
เดิน	75	นาที
ปั่นจักรยาน	39	นาที

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่



กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ

 ROSALYNTH