

เมนูแมคโดนัลด์ ที่แคล ?



เมนูแมคโดนัลด์ ที่แคลกินแล้วอ้วนไหม

เมนูแมคโดนัลด์ ที่แคล กินแล้วอ้วนไหม หลายคนคงกินไปแล้วรู้สึกว่ามีไขมัน เบอๆ ออโรยๆ เฟรนช์ฟราย ไก่ทอด ที่เราชอบ ใครล่ะจะอดใจไหว แต่ลองดูข้อมูลทางโภชนาการให้ดีกว่าก่อน กินให้พอดี วางแผนออกกำลังกายให้ดีกว่ากินอะไรก็ไม่อ้วนค่ะ สำหรับคนลดน้ำหนักอาจจะแคลอรี่สูงไปสักนิด แต่หากมีสติกินให้พอดี ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินได้เลยค่ะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ เมนูแมคโดนัลด์

บีกแมค ที่แคล ?

บีกแมค 1 ชิ้น 215 กรัม มีแคลอรี่ 550 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
บีกแมค	215	กรัม
พลังงาน	550	กิโลแคลอรี่
พลังงานจากไขมัน	270	กิโลแคลอรี่
สารอาหาร		

ไขมัน	30	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	45	กรัม
โปรตีน	25	กรัม

Nutrition Facts

Serving Size: Serving (215g)

Amount Per Serving

Calories 550 Calories from Fat 270

% Daily Value*

Total Fat 30g	46%
Saturated Fat 11g	55%
Trans Fat 1g	
Cholesterol 80mg	27%
Sodium 1010mg	42%
Total Carbohydrates 45g	15%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 9g	
Protein 25g	

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

ออกกำลังกายเพื่อกำจัด บิ๊กแมค จำนวน 550 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	53	นาที
เดิน	148	นาที
ปั่นจักรยาน	76	นาที



แมคเบอร์เกอร์ ที่แคล ?

เบอร์เกอร์แมคโดนัลด์ 1 ชิ้น 95 กรัม มีแคลลอรี่ 251 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
แมคโดนัลด์เบอร์เกอร์	95	กรัม
พลังงาน	251	กิโลแคลอรี่
พลังงานจากไขมัน	86	กิโลแคลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	9.6	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	29	กรัม
โปรตีน	12	กรัม

Nutrition Facts

Mcdonalds Burger

Serving Size: sandwich (95g)

Amount Per Serving

Calories 251

Calories from Fat 86

% Daily Value*

Total Fat 9.6g	15%
Saturated Fat 3.3g	16%
<i>Trans</i> Fat 0.4g	
Polyunsaturated Fat 1.3g	
Monounsaturated Fat 3.6g	
Cholesterol 26mg	9%
Sodium 469mg	20%
Potassium 182mg	5%
Total Carbohydrates 29g	10%
Dietary Fiber 1.2g	5%
Sugars 5.7g	
Protein 12g	
Vitamin A	1%
Vitamin C	0.9%
Calcium	9.3%
Iron	15%

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

ออกกำลังกายเพื่อกำจัด เบอร์เกอร์ จำนวน 251 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	24	นาที
เดิน	68	นาที
ปั่นจักรยาน	35	นาที



ชีสเบอร์เกอร์ ก็แคล ?

ชีสเบอร์เกอร์ 1 ชิ้น 114 กรัม มีแคลลอรี่ 300 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ชีสเบอร์เกอร์	114	กรัม
พลังงาน	300	กิโลแคลลอรี่
พลังงานจากไขมัน	117	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	13	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	32	กรัม
โปรตีน	15	กรัม

Nutrition Facts	
Serving Size: <input type="text" value="1"/> Serving (114g)	
Amount Per Serving	
Calories 300	Calories from Fat 117
% Daily Value*	
Total Fat 13g	20%
Saturated Fat 6g	30%
Trans Fat 0.5g	
Cholesterol 40mg	13%
Sodium 720mg	30%
Total Carbohydrates 32g	11%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 7g	
Protein 15g	
* Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.	

ออกกำลังเพื่อกำจัด ชีสเบอร์เกอร์ จำนวน 300 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	29	นาที
เดิน	81	นาที
ปั่นจักรยาน	42	นาที



ดับเบิลชีสเบอร์เกอร์ ก็แคล ?

ดับเบิลชีสเบอร์เกอร์ 1 ชิ้น 165 กรัม มีแคลลอรี่ 450 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
ดับเบิลชีสเบอร์เกอร์	165	กรัม
พลังงาน	450	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	216	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	24	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	34	กรัม
โปรตีน	25	กรัม

Nutrition Facts

Serving Size: Serving (165g)

Amount Per Serving

Calories 450 Calories from Fat 216

% Daily Value*

Total Fat 24g **37%**

Saturated Fat 11g **55%**

Trans Fat 1.5g

Cholesterol 85mg **28%**

Sodium 1120mg **47%**

Total Carbohydrates 34g **11%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 7g

Protein 25g

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

ออกกำลังกายเพื่อกำจัด ดัชนีซีสเบอร์เกอร์ จำนวน 450 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	43	นาที
เดิน	121	นาที
ปั่นจักรยาน	62	นาที



แอ็กแมคัมพ์ฟิน ก็แคล ?

แอ็กแมคัมพ์ฟิน 1 ช้อน 165 กรัม มีแคลลอรี่ 310 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ

แฉกแมคมีฟีน	138	กรัม
พลังงาน	310	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	117	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	13	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	30	กรัม
โปรตีน	17	กรัม

Nutrition Facts

Serving Size: Serving (138g)

Amount Per Serving

Calories 310

Calories from Fat 117

% Daily Value*

Total Fat 13g

20%

Saturated Fat 6g

30%

Trans Fat 0g

Cholesterol 250mg

83%

Sodium 770mg

32%

Total Carbohydrates 30g

10%

Dietary Fiber 2g

8%

Sugars 3g

Protein 17g

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

ออกกำลังกายเพื่อกำจัด เอ็กแมคัมฟฟิน จำนวน 310 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	30	นาที
เดิน	84	นาที
ปั่นจักรยาน	43	นาที



แมคฟิช ที่แคล ?

แมคฟิช 1 ชิ้น 142 กรัม มีแคลลอรี่ 380 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
แมคฟิช	142	กรัม

พลังงาน	380	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	162	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	18	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	39	กรัม
โปรตีน	16	กรัม

Nutrition Facts

Serving Size: Serving (142g)

Amount Per Serving

Calories 380 Calories from Fat 162

% Daily Value*

Total Fat 18g **28%**

Saturated Fat 4g **20%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 40mg **13%**

Sodium 580mg **24%**

Total Carbohydrates 39g **13%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 5g

Protein 16g

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

ออกกำลังกายเพื่อกำจัด แมคฟิช จำนวน 310 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	37	นาที
เดิน	102	นาที
ปั่นจักรยาน	53	นาที



แมคซิกเกิน ก็แคล ?

แมคซิกเกิน 1 ช้อน 143 กรัม มีแคลลอรี่ 400 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ

แมคซิกเกิน	143	กรัม
พลังงาน	400	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	189	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	21	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	39	กรัม
โปรตีน	14	กรัม

Nutrition Facts

Serving Size: Serving (143g)

Amount Per Serving

Calories 400 Calories from Fat 189

% Daily Value*

Total Fat 21g **32%**

Saturated Fat 3.5g **18%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 40mg **13%**

Sodium 560mg **23%**

Total Carbohydrates 39g **13%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 5g

Protein 14g

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

ออกกำลังกายเพื่อกำจัด แมคซิกเกิน จำนวน 400 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	38	นาที
เดิน	108	นาที
ปั่นจักรยาน	55	นาที



เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

