

ป๊อปคอร์นไมโครเวฟ ก็แคล ?



ป๊อปคอร์นไมโครเวฟ ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม

ป๊อปคอร์นไมโครเวฟ ก็แคล กินแล้วอ้วนไหมหลายๆ คนคงนึกสงสัยนะคะว่ากินงานนี้แล้วอ้วนไหม แอดรินคิดว่าถ้าเรารู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้ค่ะ แต่วางแผนก่อนกินสักนิด

ข้อมูลทางโภชนาการของ ป๊อปคอร์นไมโครเวฟ

ป๊อปคอร์นไมโครเวฟ 1 เซิร์ฟ 87 กรัม มีแคลลอรี่ 465 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ป๊อปคอร์นไมโครเวฟ	87	กรัม
พลังงาน	465	กิโลแคลลอรี่
พลังงานจากไขมัน	237	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	26	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	50	กรัม
โปรตีน	7.3	กรัม

Nutrition Facts

Microwave Popcorn

Serving Size: bag (87g)

Amount Per Serving

Calories 465 Calories from Fat 237

% Daily Value

Total Fat 26g **40%**

Saturated Fat 13g **65%**

Trans Fat 0.7g

Polyunsaturated Fat 3.6g

Monounsaturated Fat 0.3g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 664mg **28%**

Potassium 342mg **10%**

Total Carbohydrates 50g **17%**

Dietary Fiber 8.7g **35%**

Sugars 0.3g

Protein 7.3g

Vitamin A 3.2%

Vitamin C 0%

Calcium 1.5%

Iron 10%

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

ออกกำลังเพื่อกำจัด ปิอคอร์นไมโครเวฟ จำนวน 465 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	45	นาที
เดิน	125	นาที
ปั่นจักรยาน	65	นาที

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย

10 วิธี
คาร์ดิโอ
เบิร์นไขมันกระจาย

วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ

WWW.RINRINHEALTH.COM



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

