พิซซ่า กี่แคล ?

พิซซ่า กี่แคลกินแล้วอ้วนไหม

พิซซ่า กี่แคล กินแล้วอ้วนไหม หลายๆคนคงกินไปแล้วรู้สึกว่าผิดนะคะ พิซซ่าชีสเยิ้มๆ หน้าท๊อปปิ้งต่างๆ ที่เราชอบ ใครล่ะจะอดใจไหว แต่ลองดูข้อมูลทางโภชนาการให้ดีก่อน กินให้พอดี วางแผนออกกำลังให้ดีกินอะไรก็ไม่อ้วนค่ะ พิซซ่าสำหรับคนลดน้ำหนักอาจจะแคลอรี่สูงไปสักนิด แต่หากมีสติกินให้พอดี ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินได้เลยค่ะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ พิซซา

พิซซ่า 1 ถาด 967 กรัม มีแคลลอรี่ 1926 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
พิซซ่า	**967**	**กรัม**
พลังงาน	**1926**	**กิโลแคลอรี่**
พลังงานจากไขมัน	1119	กิโลแคลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	124	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	145	กรัม
โปรตีน	58	กรัม

Nutrition Facts

Margarita Pepperoni Pizza

Serving Size: 1 12" pizza (967g)

Amount Per Serving	
Calories 1926	Calories from Fat 1119
	% Daily Value*
Total Fat 124g	**191%**
Saturated Fat 37g	**185%**
Trans Fat 1.7g	
Polyunsaturated Fat 12g	
Monounsaturated Fat 68g	
Cholesterol 164mg	**55%**
Sodium 4969mg	**207%**
Potassium 1390mg	**40%**
Total Carbohydrates 145g	**48%**
Dietary Fiber 13g	**52%**
Sugars 13g	
Protein 58g	
Vitamin A	54%
Vitamin C	93%
Calcium	43%
Iron	69%

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

พลังงานจากพิซซ่าโดยละเอียด

วัตถุดิบ	แคลอรี่
น้ำมันมะกอก	477

เกลือ	0
แป้ง	569
กระเทียม	4.5
หัวหอม	24
เปปเปอโรนี	568
ชีสมอสซาเรลล่า	207
พริกไทย	1.6
โหระพา	1.8
มะเขือเทศกระป๋อง	58
ออริกาโน่	0.9
พาสลีย์	1.4
ยีสต์	3.2
น้ำ	0

ออกกำลังเพื่อกำจัด พิซซ่า จำนวน 419 กิโลแคลอรี่

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	185	นาที
เดิน	519	นาที
ปั่นจักรยาน	58	นาที

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย

วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ

ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี่

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด
รสรินทร์
เรารังสรรทุกจานจากใจ
ROSALYNTH