

# ป๊อปคอร์นโรงหนัง ที่แคล



## ป๊อปคอร์นโรงหนัง ที่แคล กินแล้วอ้วนไหม

ป๊อปคอร์นไมโครเวฟ ที่แคล กินแล้วอ้วนไหมหลายๆ คนคงนึกสงสัยนะคะว่ากินงานนี้แล้วอ้วนไหม แอดรินคิดว่าถ้าเรารู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้ค่ะ แต่วางแผนก่อนกินสักนิด

## ข้อมูลทางโภชนาการของ ป๊อปคอร์นโรงหนัง

ป๊อปคอร์นโรงหนัง 1 เซิร์ฟ(ถุงเล็ก) 88 กรัม มีแคลลอรี่ 440 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ป๊อปคอร์นโรงหนังถุงเล็ก	88	กรัม
พลังงาน	440	กิโลแคลอรี่
พลังงานจากไขมัน	224	กิโลแคลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	24.8	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	50.4	กรัม
โปรตีน	7.9	กรัม

# Nutrition Facts

Theater Popcorn

Serving Size:  cup (88g)

## Amount Per Serving

**Calories** 440 Calories from Fat 224

## % Daily Value\*

<b>Total Fat</b> 24.8g	<b>38%</b>
Saturated Fat 4.3g	<b>22%</b>
Polyunsaturated Fat 12g	
Monounsaturated Fat 7.2g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 776mg	<b>32%</b>
<b>Potassium</b> 200mg	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrates</b> 50.4g	<b>17%</b>
Dietary Fiber 8.8g	<b>35%</b>
<b>Protein</b> 7.9g	
Vitamin A	0.2%
Vitamin C	0.5%
Calcium	0.6%
Iron	13.6%

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



ออกกำลังกายเพื่อกำจัด ปิ๊ปคอร์นโรงหนั่ง จำนวน 440 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	42	นาที
เดิน	119	นาที
ปั่นจักรยาน	61	นาที

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่



กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ

 ROSALYNTH