ต้มยำกุ้ง กี่แคล ?

ต้มยำกุ้ง กี่แคล กินแล้วอ้วนไหม

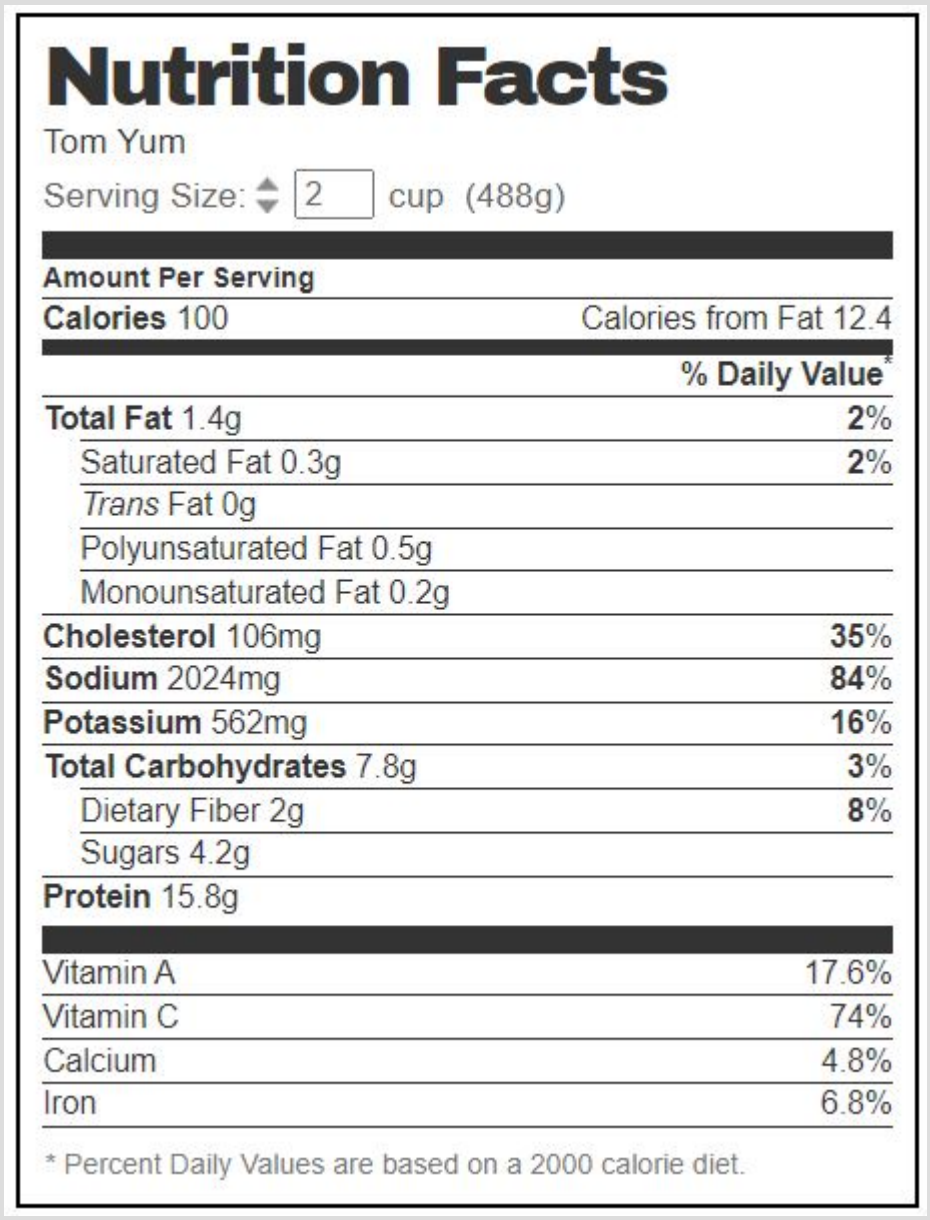
ต้มยำกุ้ง กี่แคล กินแล้วอ้วนไหมหลายๆ คนคงนึกสงสัยนะคะว่ากินจานนี้แล้วอ้วนไหม แอดรินคิดว่าถ้าเรารู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้ค่ะ แต่วางแผนก่อนกินสักนิด

ข้อมูลทางโภชนาการของต้มยำกุ้ง

ต้มยำกุ้ง 1 ชาม 488 กรัม มีแคลลอรี่ 100 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ต้มยำกุ้ง	488	กรัม

พลังงาน	100	กิโลแคลอรี่
พลังงานจากไขมัน	12.4	กิโลแคลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	1.4	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	7.8	กรัม
โปรตีน	15.8	กรัม



Nutrition Facts

Tom Yum

Serving Size: 2 cup (488g)

Amount Per Serving

Calories 100 — Calories from Fat 12.4

	% Daily Value*
Total Fat 1.4g	**2%**
Saturated Fat 0.3g	**2%**
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0.5g	
Monounsaturated Fat 0.2g	
Cholesterol 106mg	**35%**
Sodium 2024mg	**84%**
Potassium 562mg	**16%**
Total Carbohydrates 7.8g	**3%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 4.2g	
Protein 15.8g	
Vitamin A	17.6%
Vitamin C	74%
Calcium	4.8%
Iron	6.8%

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

พลังงานจาก ต้มยำกุ้ง โดยละเอียด

วัตถุดิบ	แคลอรี่
เห็ด	11
กุ้ง	30

พริกเผา	6.5
ผักชี	0.1
น้ำปลา	1.8
พริก	1.1
น้ำ	0

ออกกำลังเพื่อกำจัด ต้มยำกุ้ง จำนวน 310 กิโลแคลอรี่

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	10	นาที
เดิน	27	นาที
ปั่นจักรยาน	14	นาที

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย

วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ

ข้าวกล่องเซเว่น 5 เมนูยอดฮิตลองทำเองก็ได้ที่บ้าน