

# ทริปเปิ้ลวอปเปอร์ ก็แคล ?



## ทริปเปิ้ลวอปเปอร์ ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม

ทริปเปิ้ลวอปเปอร์ก็แคล กินแล้วอ้วนไหมหลายๆ คนคงนี้สงสัยนะคะว่ากินเมนูนี้แล้วอ้วนไหม แอดรินคิดว่าถ้าเรารู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้ค่ะ แต่วางแผนก่อนกินสักนิด

## ข้อมูลทางโภชนาการของทริปเปิ้ลวอปเปอร์

ทริปเปิ้ลวอปเปอร์ 1 ชิ้น 417 กรัม มีแคลลอรี่ 1300 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ทริปเปิ้ลวอปเปอร์	417	กรัม
พลังงาน	1300	กิโลแคลอรี่
พลังงานจากไขมัน	801	กิโลแคลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	89	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	52	กรัม
โปรตีน	76	กรัม

# Nutrition Facts

Serving Size:  Serving (417g)

## Amount Per Serving

**Calories** 1300 Calories from Fat 801

## % Daily Value\*

**Total Fat** 89g 137%

Saturated Fat 36g 180%

Trans Fat 1.5g

**Cholesterol** 300mg 100%

**Sodium** 1830mg 76%

**Total Carbohydrates** 52g 17%

Dietary Fiber 2g 8%

Sugars 12g

**Protein** 76g

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



ออกกำลังกายเพื่อกำจัด ทรูปเปิ้ลวอปเปออร์ จำนวน 1300 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	125	นาที
เดิน	350	นาที
ปั่นจักรยาน	180	นาที

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

