

วอปเปอร์ดี้แคล ?



วอปเปอร์ดี้แคล กินแล้วอ้วนไหม

วอปเปอร์ดี้แคล กินแล้วอ้วนไหมหลายๆ คนคงนึกสงสัยนะคะว่ากินเมนูนี้แล้วอ้วนไหม แอดรินคิดว่าถ้าเรารู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้ค่ะ แต่วางแผนก่อนกินสักนิด

ข้อมูลทางโภชนาการของวอปเปอร์ดี้

วอปเปอร์ดี้ 1 ชิ้น 277 กรัม มีแคลลอรี่ 660 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
วอปเปอร์ดี้	277	กรัม
พลังงาน	660	กิโลแคลลอรี่
พลังงานจากไขมัน	360	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	40	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	49	กรัม
โปรตีน	28	กรัม

Nutrition Facts

Serving Size: Serving (277g)

Amount Per Serving

Calories 660 Calories from Fat 360

% Daily Value*

Total Fat 40g **62%**

Saturated Fat 12g **60%**

Trans Fat 1g

Cholesterol 90mg **30%**

Sodium 980mg **41%**

Total Carbohydrates 49g **16%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 11g

Protein 28g

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



ออกกำลังกายเพื่อกำจัด วอปเปอ์ จำนวน 660 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	63	นาที
เดิน	178	นาที
ปั่นจักรยาน	92	นาที

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

