

# ยำหัวปลี ก็แคล ?



## ยำหัวปลี ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม

**ยำหัวปลี ก็แคล** กินแล้วอ้วนไหมหลายๆ คนคงนี้สงสัยนะคะว่ากินงานนี้แล้วอ้วนไหม เพราะคุณแม่ๆก็จะรับประทานยำหัวปลี เพื่อเร่งน้ำหนัก แอดรินคิดว่าถ้าเรารู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้ค่ะ แต่วางแผนก่อนกินสักนิด



## ข้อมูลทางโภชนาการของยำหัวปลี

ยำหัวปลี 1 จาน 209 กรัม มีแคลลอรี่ 120 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ

ยำหัวปลี	209	กรัม
พลังงาน	120	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	29	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	3.2	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	13	กรัม
โปรตีน	10	กรัม

## Nutrition Facts

Yum Hua Plee

Serving Size:  cup (209g)

---

**Amount Per Serving**

**Calories** 120 Calories from Fat 29

---

**% Daily Value\***

<b>Total Fat</b> 3.2g	<b>5%</b>
Saturated Fat 0.6g	<b>3%</b>
<i>Trans</i> Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0.8g	
Monounsaturated Fat 1.4g	
<b>Cholesterol</b> 34mg	<b>11%</b>
<b>Sodium</b> 975mg	<b>41%</b>
<b>Potassium</b> 253mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrates</b> 13g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>8%</b>
Sugars 8.1g	
<b>Protein</b> 10g	
Vitamin A	4.4%
Vitamin C	45%
Calcium	2.5%
Iron	4.1%

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

## พลังงานจาก ยำหัวปลี โดยละเอียด

วัตถุดิบ	กิโลแคลอรี
ถั่วลิสง	24

กุ้ง	7.9
กระเทียม	0.5
น้ำปลา	3.7
น้ำมะนาว	2.2
ใบโหระพา	0.2
หอมทอด	5
พริกทอด	6
น้ำ	0
น้ำตาลปี๊บ	23
กุ้งแห้ง	2.7
อกไก่	30
หัวปลี	12
น้ำส้มสายชู	0.6

## ออกกำลังเพื่อกำจัด ยาหัวปลี จำนวน 120 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	12	นาที
เดิน	32	นาที
ปั่นจักรยาน	17	นาที



## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้



กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

