

# ยำเนื้อ กี่แคล ?



## ยำเนื้อ กี่แคล กินแล้วอ้วนไหม

ยำเนื้อ กี่แคล กินแล้วอ้วนไหมหลายๆ คนคงนึกสงสัยนะคะว่ากินจานนี้แล้วอ้วนไหม แอดรินคิดว่าถ้าเรารู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้ละ แต่วางแผนก่อนกินสักนิด



## ข้อมูลทางโภชนาการของยำเนื้อ

ยำเนื้อ 1 จาน 271 กรัม มีแคลลอรี่ 493 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ยำเนื้อ	271	กรัม

<b>พลังงาน</b>	<b>493</b>	<b>กิโลแคลอรี</b>
พลังงานจากไขมัน	268	กิโลแคลอรี
<b>สารอาหาร</b>		
ไขมัน	30	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	11	กรัม
โปรตีน	45	กรัม

## Nutrition Facts

Yum Nua

Serving Size:  salad (271g)

---

**Amount Per Serving**

**Calories** 493 Calories from Fat 268

---

**% Daily Value\***

<b>Total Fat</b> 30g	<b>46%</b>
Saturated Fat 9.7g	<b>49%</b>
<i>Trans</i> Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 2.3g	
Monounsaturated Fat 14g	
<b>Cholesterol</b> 139mg	<b>46%</b>
<b>Sodium</b> 926mg	<b>39%</b>
<b>Potassium</b> 818mg	<b>23%</b>
<b>Total Carbohydrates</b> 11g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 2.5g	<b>10%</b>
Sugars 4.7g	
<b>Protein</b> 45g	
Vitamin A	7.2%
Vitamin C	35%
Calcium	5.6%
Iron	20%

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

## พลังงานจาก ยำเนื้อ โดยละเอียด

<b>วัตถุดิบ</b>	<b>แคลอรี</b>
ถั่วลิสง	69
เกลือ	0

ผักชี	0
แตงกวา	4.5
น้ำตาล	2.7
น้ำปลา	2.6
น้ำมันงา	3.8
ต้นหอม	3.2
หอมแดง	15
พริกชี้ฟ้าแดง	3
สะระแหน่	0.3
เนื้อสันนอก	367

## ออกกำลังเพื่อกำจัด ยาเนื้อ จำนวน 493 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	47	นาที
เดิน	133	นาที
ปั่นจักรยาน	68	นาที



## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ข้าวกล้องเชเว่น 5 เมนูอดฮิตลองทำเองก็ได้ที่บ้าน

**R**

**5** สูตร  
ปรับ  
ข้าวกล้องสุดฮิต

**7-ELEVEN**

**ร้านสะดวกซื้อ**

**R** [WWW.ROSALYNTH.COM](http://WWW.ROSALYNTH.COM) **f** ROSALYNTH **e** [CONTACT@ROSALYNTH.COM](mailto:CONTACT@ROSALYNTH.COM)