

ยำวุ้นเส้น ที่แคล ?



ยำวุ้นเส้น ที่แคล กินแล้วอ้วนไหม

ยำวุ้นเส้น ที่แคล กินแล้วอ้วนไหมหลายๆ คนคงนึกสงสัยว่าจะกินจานนี้แล้วอ้วนไหม แอดรินคิดว่าถ้าเรารู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้ค่ะ แต่วางแผนก่อนกินสักนิด

ข้อมูลทางโภชนาการของยำวุ้นเส้น

ยำวุ้นเส้น 1 จาน 176 กรัม มีแคลลอรี่ 196 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ยำวุ้นเส้น	176	กรัม
พลังงาน	196	กิโลแคลลอรี่
พลังงานจากไขมัน	58	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	6.5	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	30	กรัม
โปรตีน	6.3	กรัม

Nutrition Facts

Yum Woon Sen

Serving Size: cup (176g)

Amount Per Serving

Calories 196 Calories from Fat 58

% Daily Value^{*}

Total Fat 6.5g **10%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Polyunsaturated Fat 1.3g

Monounsaturated Fat 3.2g

Cholesterol 7.1mg **2%**

Sodium 360mg **15%**

Potassium 272mg **8%**

Total Carbohydrates 30g **10%**

Dietary Fiber 2.9g **12%**

Sugars 3.4g

Protein 6.3g

Vitamin A 9%

Vitamin C 63%

Calcium 2.6%

Iron 4.2%

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

พลังงานจาก ยำวุ้นเส้น โดยละเอียด

ออกกำลังเพื่อกำจัด วุ้นเส้น จำนวน 196 กิโลแคลอรี

วัตถุดิบ	กิโลแคลอรี
ถั่วลิสง	71
กระเทียม	0.7
ผักชี	0.3
หัวหอม	3.4
น้ำตาล	1.4
วุ้นเส้น	97
น้ำปลา	1
น้ำมะนาว	2.6
พริกชี้หนู	9
กุ้งแห้ง	4
คื่นช่าย	4.5

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	19	นาที
เดิน	53	นาที
ปั่นจักรยาน	27	นาที

เรื่องน่าอ่าน: WWW.RINRINHEALTH.COM

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

