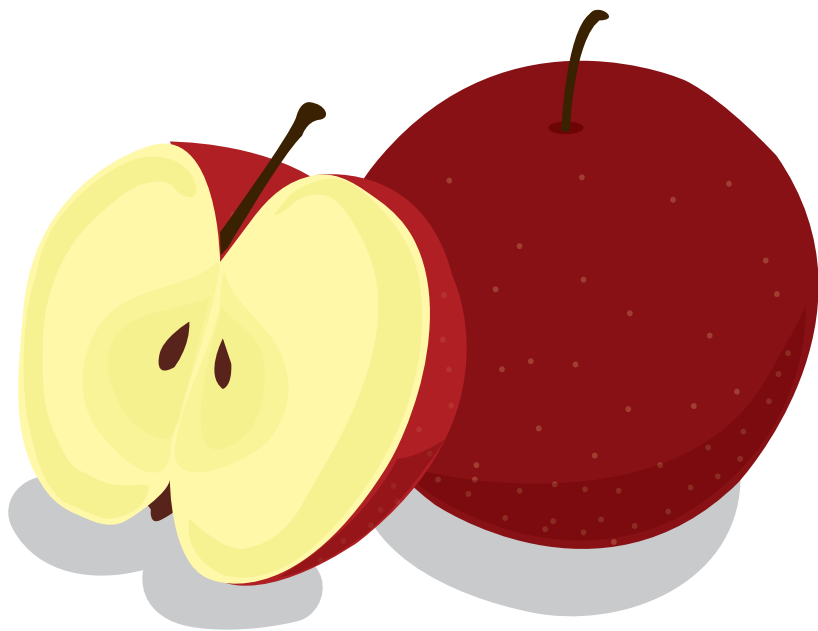




แอปเปิ้ล

1 ผล



ไอศกรีม
2 ก้อน



215
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

นั่งประดิษฐ์
ของเล่น ของใช้ งานฝีมือ

ปานกลาง

ปลูกต้นไม้

หนัก

เต้นแอโรบิค



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล

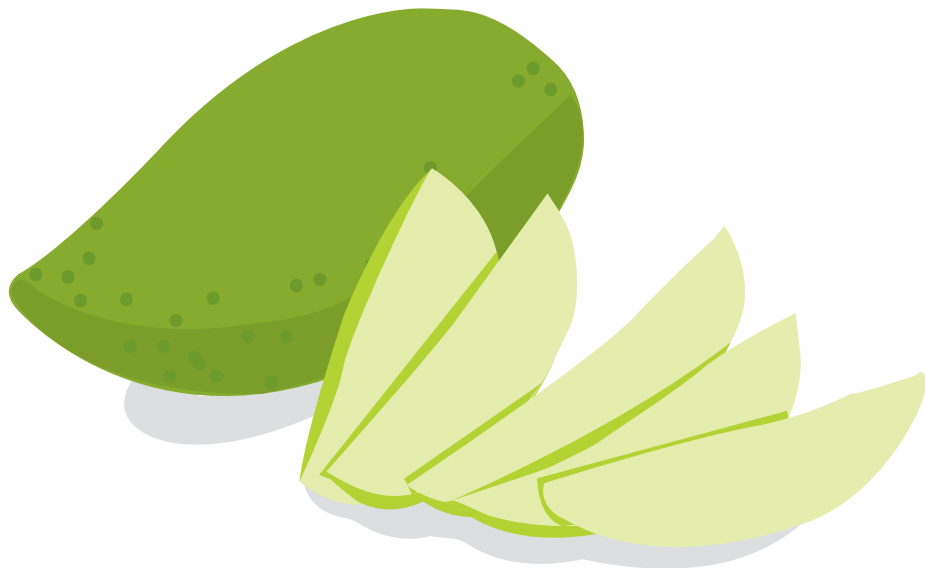


มันฝรั่ง
ทอดกรอบ
ห่อใหญ่ (75กรัม)



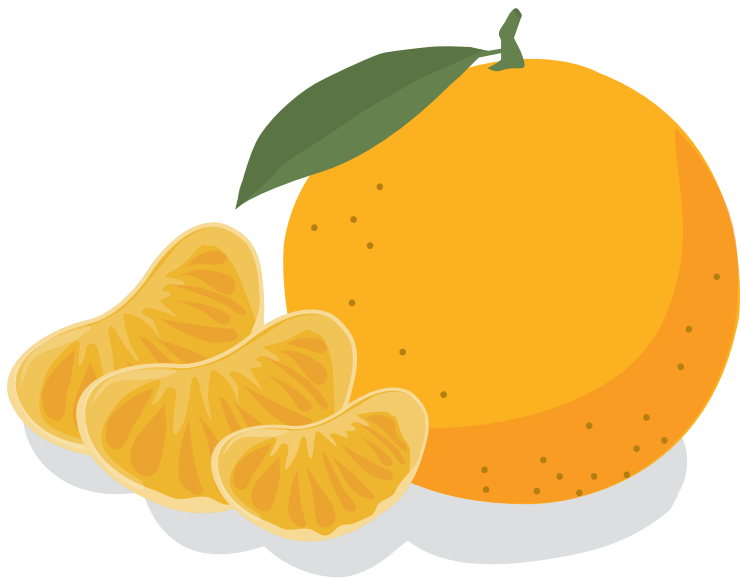
ไอศกรีม

2 ก้อน



มะม่วง

1/2 ผล



ส้ม

1 ผล



No.78

องุ่น

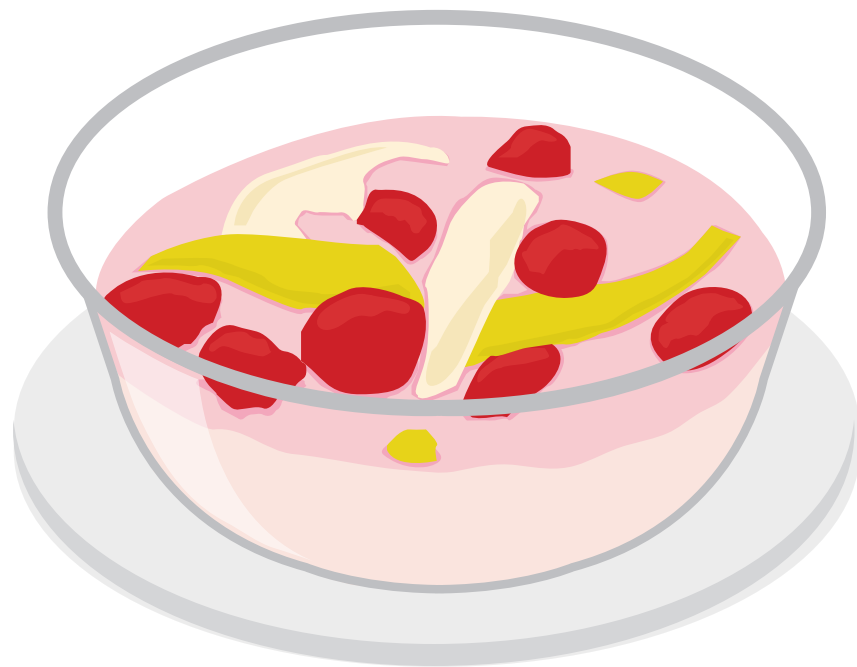
15 ผล



No.76

วุ้นกะทิ

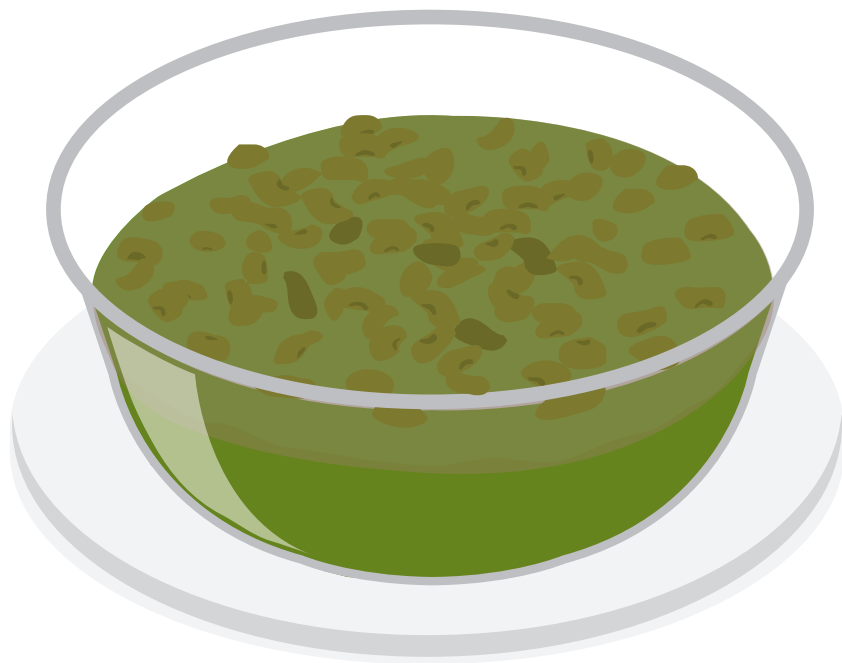
1 ชั้น



No.70

ทับทิมกรอบ

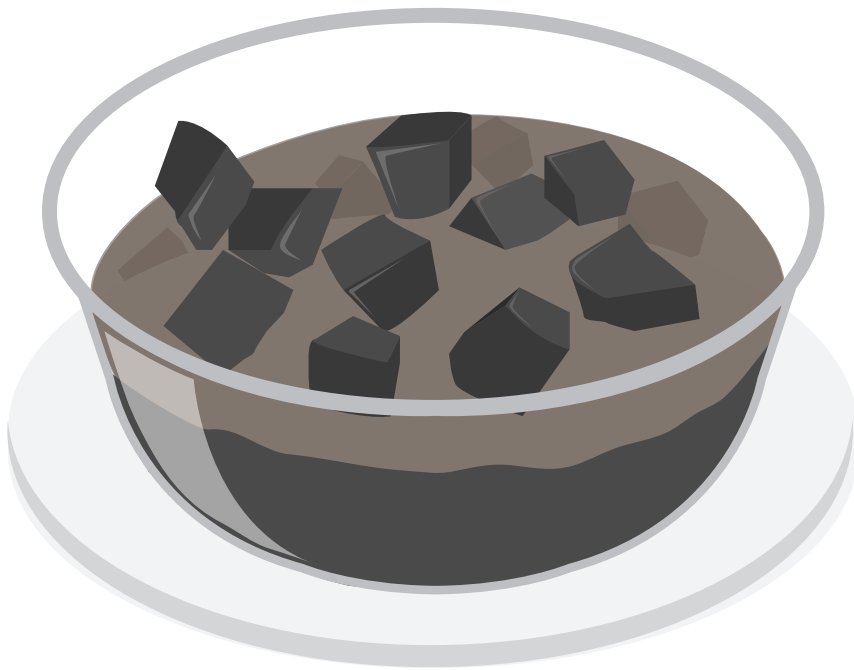
1 ถ้วย



No.69

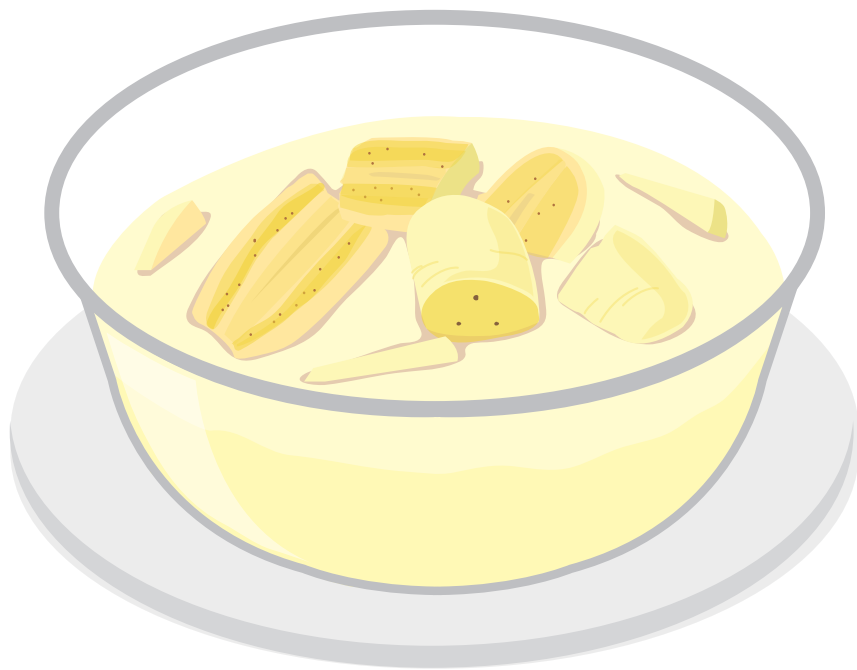
ถั่วเขียว ต้มน้ำตาล

1 ถ้วย



เฉาก๊วย

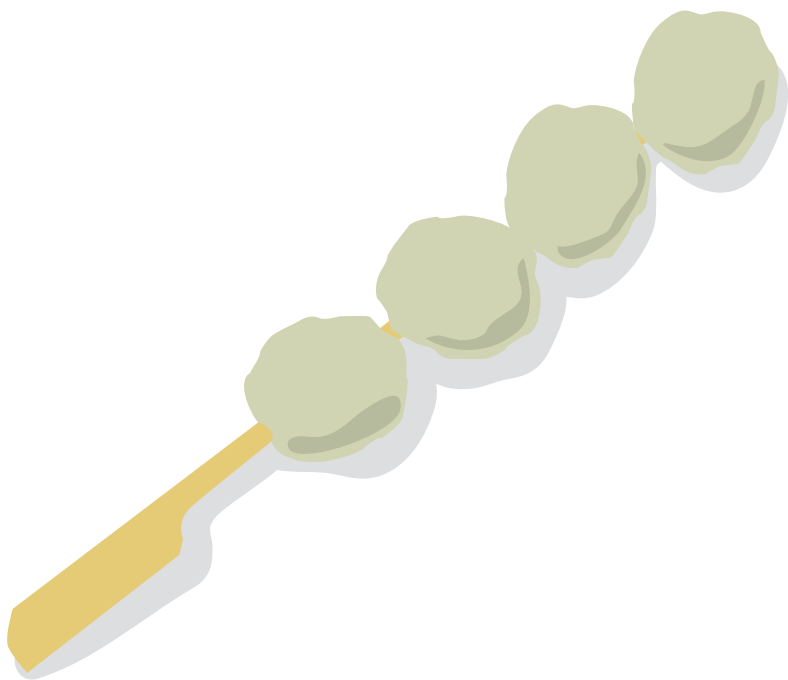
1 ถ้วย



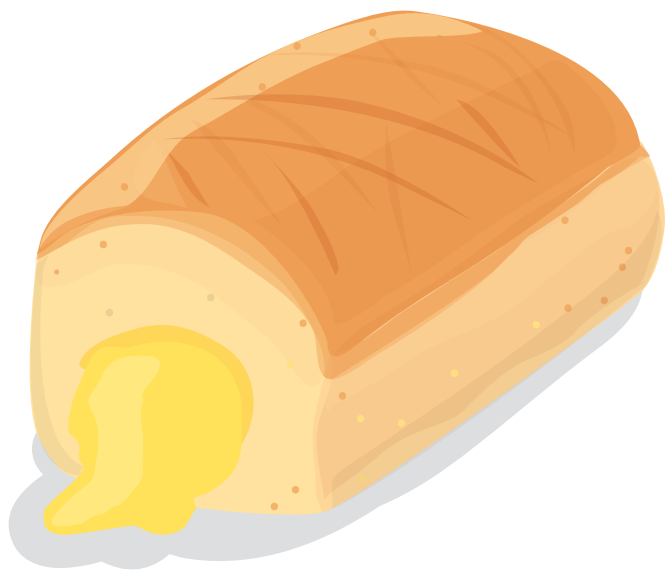
No.61

กล้วยบวชชี

1 ถ้วย



ลูกชิ้น
1 ไม้ (4ลูก)

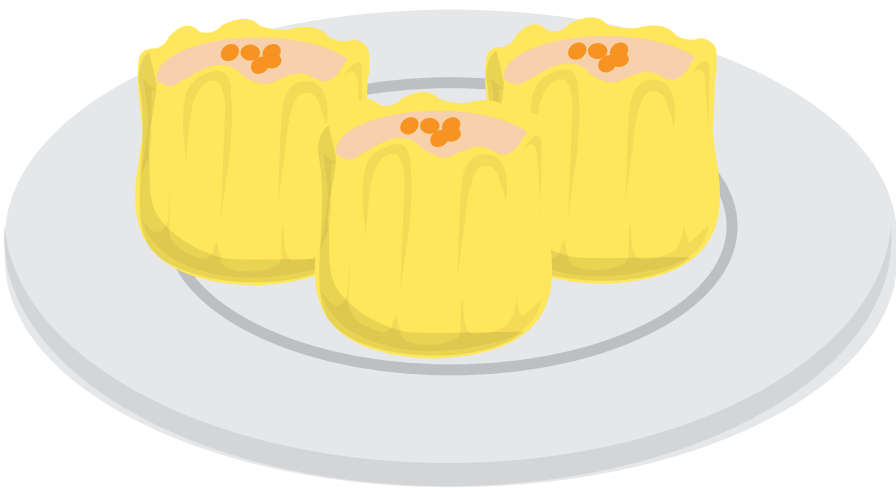


No.64

ขนมปังไส้ครีม

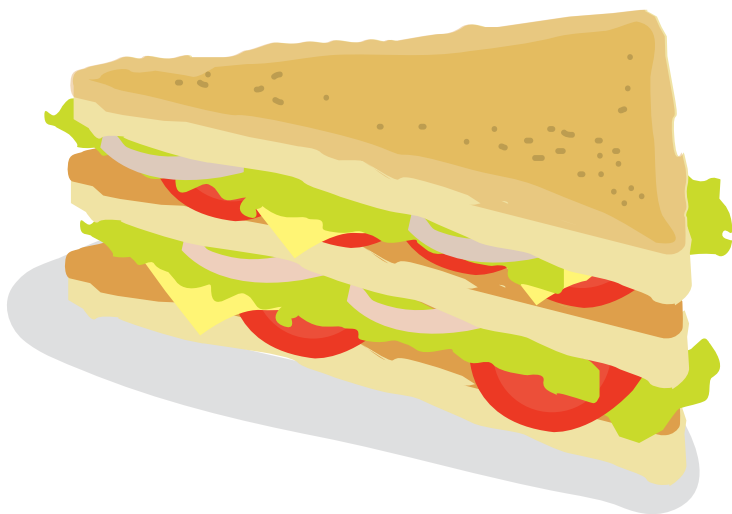
1 ชิ้น

สสส



ขนมจีบ

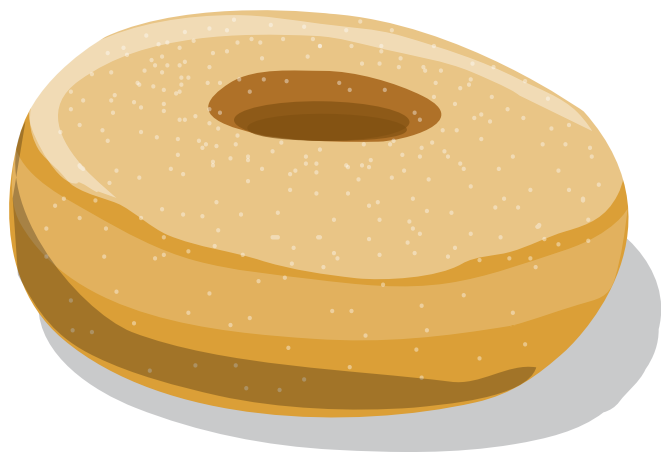
3 ลูก



No.67

แซนวิช

1 คู่



อาหารว่าง

No.68

โดนัท น้ำตาล

1 ชิ้น

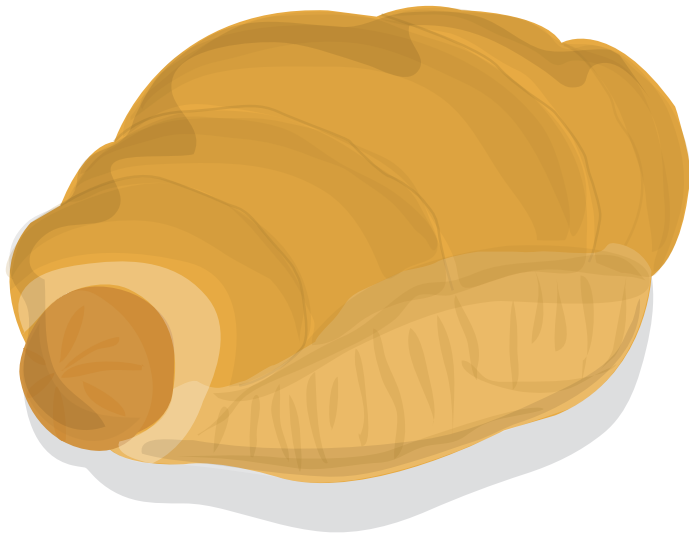


อาหารว่าง

No.71

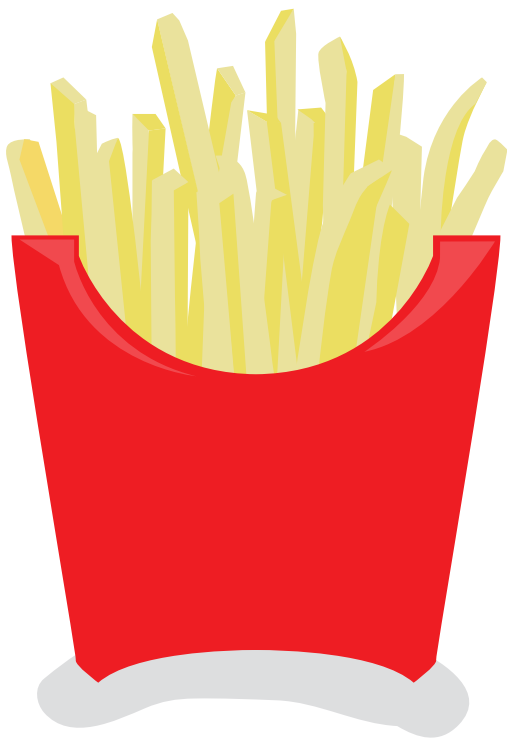
ปาท่องโก๋

1 คู่กลาง

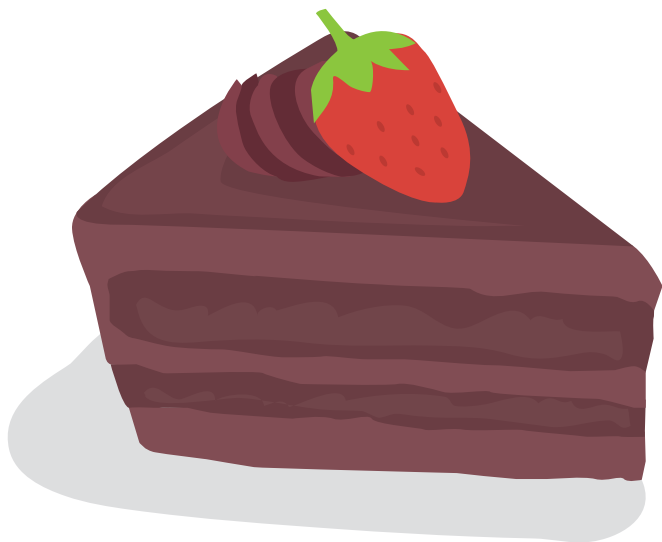


ขนมปัง ไส้กรอก

1 ชิ้น



เฟรนช์ฟรายส์
6 ชิ้น



No.65

เค้ก ช็อกโกแลต

1 ชิ้น



มะม่วง

1/2 ผล



60
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ยืนล้างจาน

ปานกลาง

เดินขึ้นบันได

หนัก

กระโดดเชือก
(ช้า)



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้น้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ส้ม

1 ผล



60
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ให้อาหารสัตว์เลี้ยง
ในบ้าน

ปานกลาง

เดินขึ้นบันได

หนัก

กระโดดเชือก
(ช้า)



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้น้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



องุ่น
15 ผล



60
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

กวาดพื้น

ปานกลาง

จัดห้อง

หนัก

กระโดดเชือก
(ช้า)



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



วุ้นกะทิ
1 ชิ้น



215
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ลุกเดินภายในบ้าน

ปานกลาง

ปลูกต้นไม้

หนัก

เต้นแอโรบิค



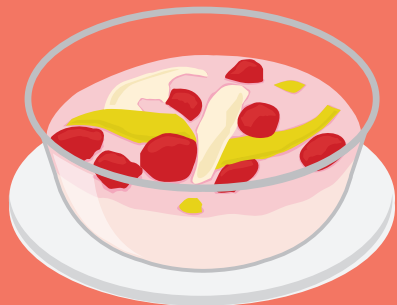
(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ทับทิมกรอบ

1 ถ้วย



250
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ซื้อของนอกบ้าน

ปานกลาง

ขนย้ายของ
น้ำหนักเบา

หนัก

แบดมินตัน
แข่งจับ



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ก๊วยเจียว ต้มน้ำตาล

1 ถ้วย



160
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

นั่งประดิษฐ์
ของเล่น ของใช้ งานฝีมือ

ปานกลาง

ถีบเรือปั่น
(ที่สวนสาธารณะ)

หนัก

เต้นแอโรบิค

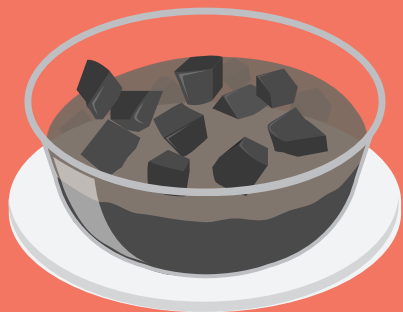


(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



เจาก๊วย
1 ถ้วย



90
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

รดน้ำต้นไม้

ปานกลาง

ซักผ้าด้วยมือ

หนัก

กระโดดเชือก
(ช้า)



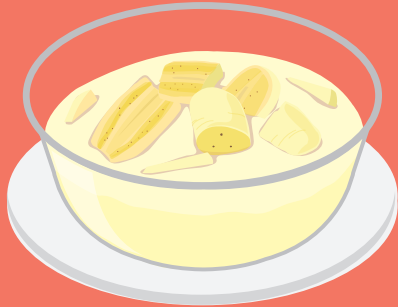
(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



กล้วยบวชชี

1 ถ้วย



230
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ซื้อของนอกบ้าน

ปานกลาง

ปลูกต้นไม้

หนัก

เล่นบาสเกตบอล

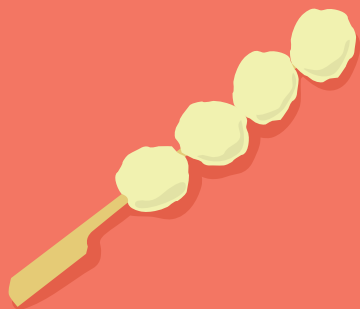


(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ลูกชิ้น
1 ไม้ (4ลูก)



140
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

นั่งประดิษฐ์
ของเล่น ของใช้ งานฝีมือ

ปานกลาง

จัดห้อง

หนัก

ว่ายน้ำ
(ทั่วไป)

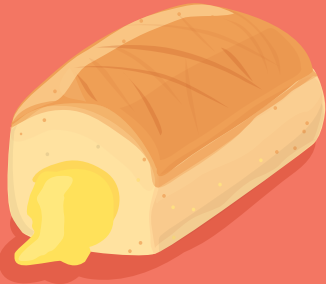


(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ขนมปังไส้ครีม
1 ชิ้น



230
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ซื้อของนอกบ้าน

ปานกลาง

ซักผ้าด้วยมือ

หนัก

ซ้อมมวย

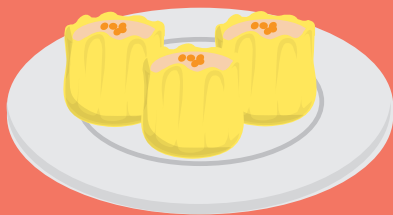


(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ขนมจีบ
3 ลูก



120
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

กวาดพื้น

ปานกลาง

ซักผ้าด้วยมือ

หนัก

ว่ายน้ำ
(ทั่วไป)

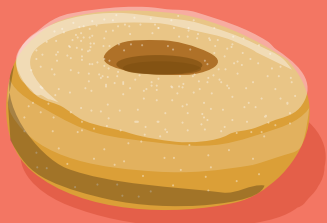


(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



โดนัท
น้ำตาล
1 ชิ้น



270
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ซื้อของนอกบ้าน

ปานกลาง

เดินเล่น วิ่งเล่น
กับสัตว์เลี้ยง

หนัก

ซ้อมมวย



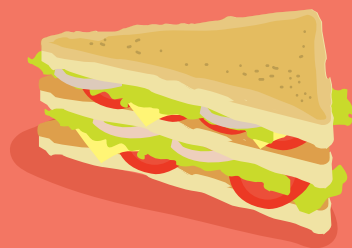
(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



แซนวิช

1 คู่



240
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ยืนดูบ้าน

ปานกลาง

เดินออกกำลังกายทางราบ
(5.6 - 6.4 กม./ชม.)

หนัก

ปั่นจักรยาน



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้น้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



อาหารว่าง

ปาก๋องโก๋

1 คู่กลาง



270
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ซื้อของนอกบ้าน

ปานกลาง

เดินออกกำลังกายทางราบ
(5.6 - 6.4 กม./ชม.)

หนัก

เล่นฟุตบอล

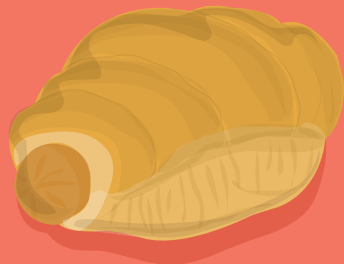


(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ขนมปังไส้กรอก
1 ชิ้น



130
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

จัดห้องน้ำ

ปานกลาง

ถีบเรือปั่น
(ที่สวนสาธารณะ)

หนัก

ว่ายน้ำ
(ทั่วไป)



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



เค้กช็อกโกแลต

1 ชิ้น



275
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ช้อปปิ้งนอกบ้าน

ปานกลาง

เดินเล่น วิ่งเล่น
กับสัตว์เลี้ยง

หนัก

เล่นวอลเลย์บอล

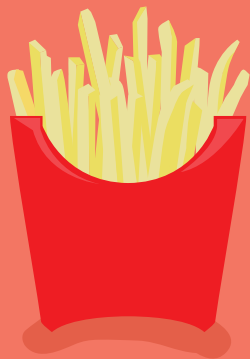


(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



เฟรนช์ฟรายส์
6 ชิ้น



220
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ซื้อของนอกบ้าน

ปานกลาง

จัดห้อง

หนัก

ซ้อมมวย

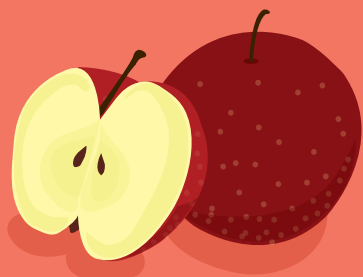


(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้น้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



แอปเปิ้ล
1 ผล



120
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ยืนดูบ้าน

ปานกลาง

จัดห้อง

หนัก

ว่ายน้ำ
(ทั่วไป)



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



มันฝรั่ง
ทอดกรอบ

1 ห่อใหญ่ (75กรัม)



390
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ซื้อของนอกบ้าน

ปานกลาง

เดิน

หนัก

ปั่นจักรยาน



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล