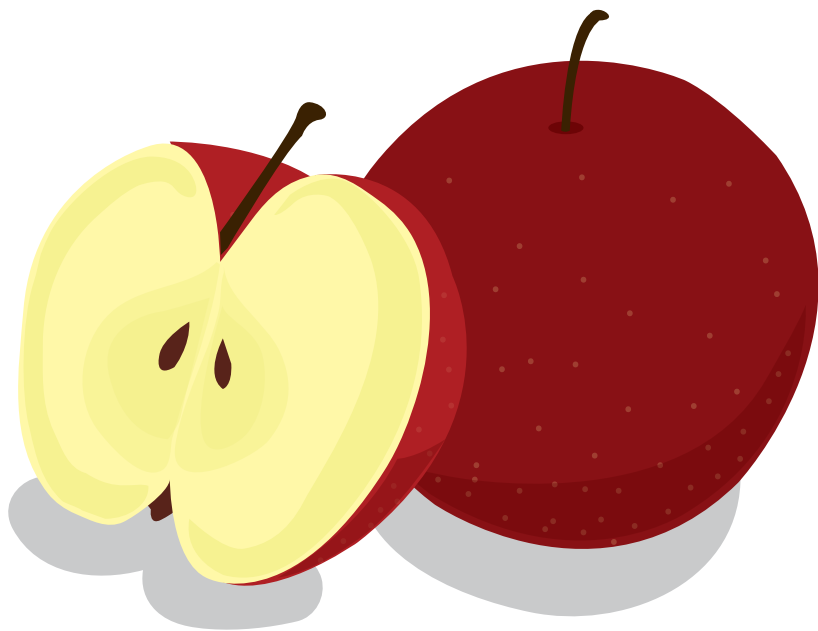




แอปเปิ้ล

1 ผล



# ไอศกรีม

2 ก้อน



## 215

กิโลแคลอรี

## กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

### เบา

นั่งประดิษฐ์  
ของเล่น ของใช้ งานฝีมือ

### ปานกลาง

ปลูกต้นไม้

### หนัก

เต้นแอโรบิค



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม  
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล

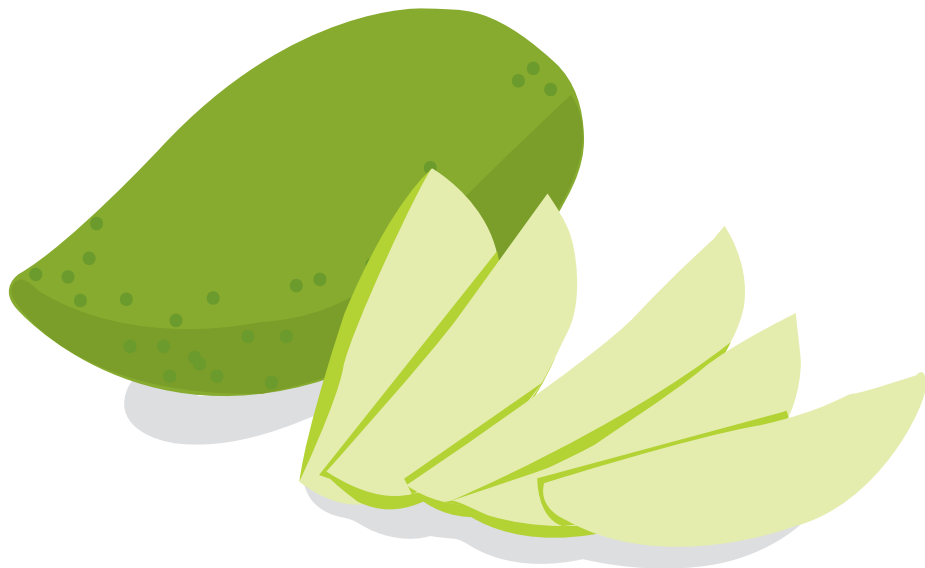


มันฝรั่ง  
ทอดกรอบ  
ห่อใหญ่ (75กรัม)



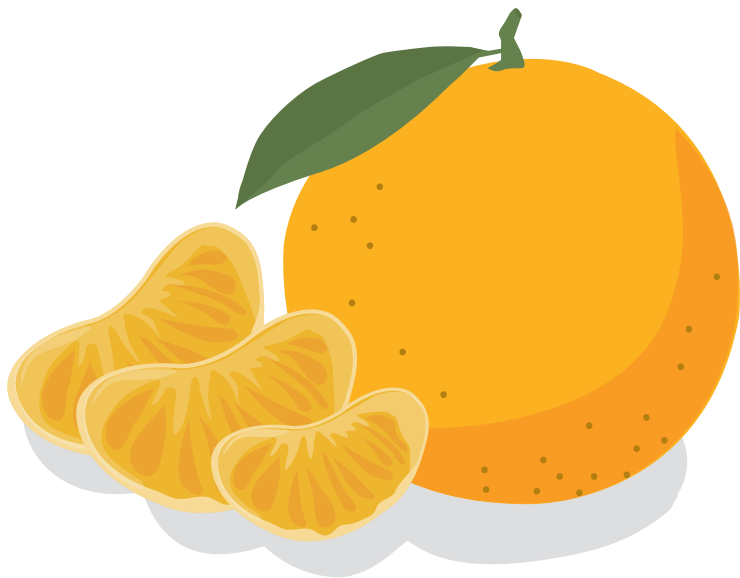
ไอศกรีม

2 ก้อน



มะม่วง

1/2 ผล



ส้ม

1 ผล



No.78

อบุน

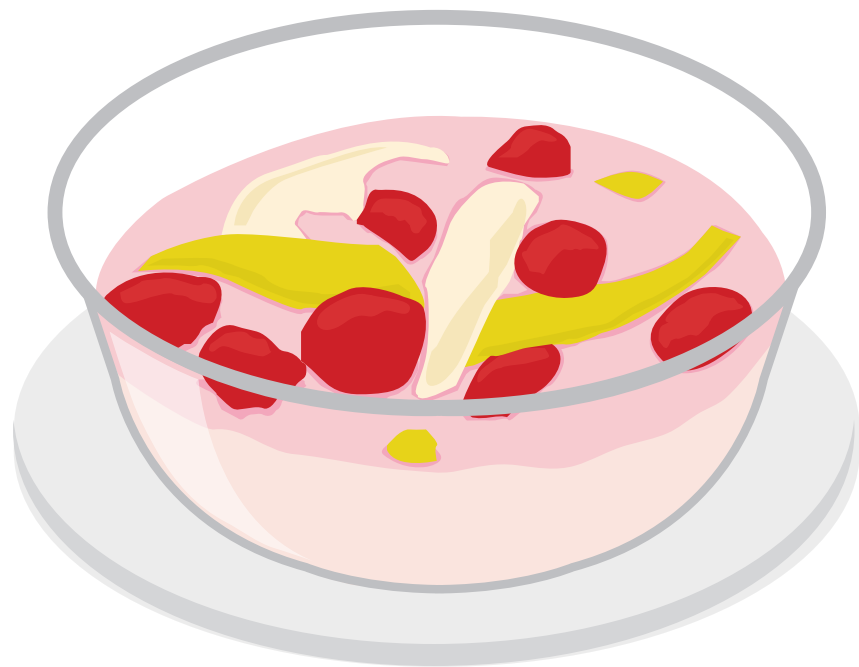
15 พค



อาหารว่าง

No.76

วุ้นกะทิ  
1 ชั้น



No.70

# ทับทิมกรอบ

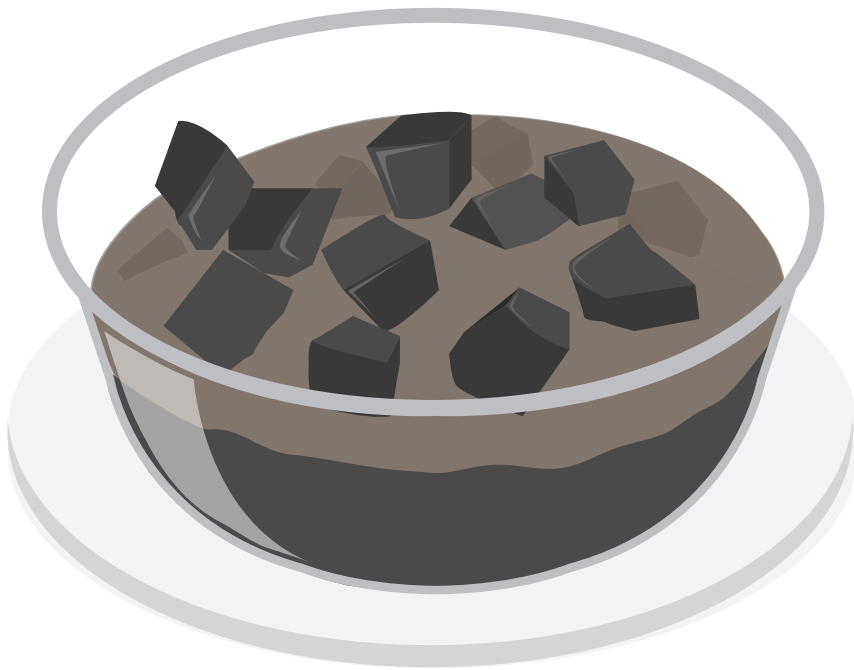
1 ถ้วย



No.69

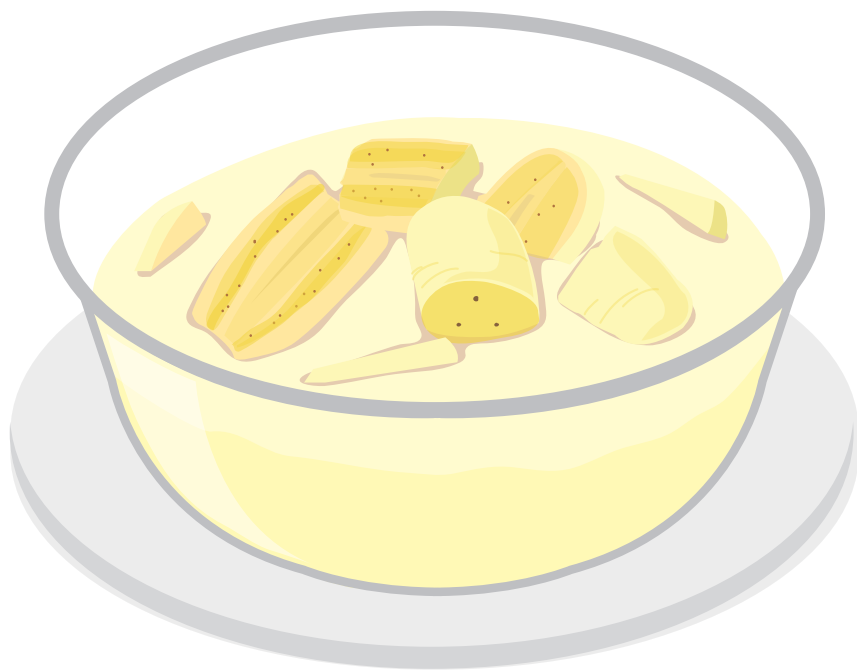
# ถั่วเขียว ต้มน้ำตาล

1 ถ้วย



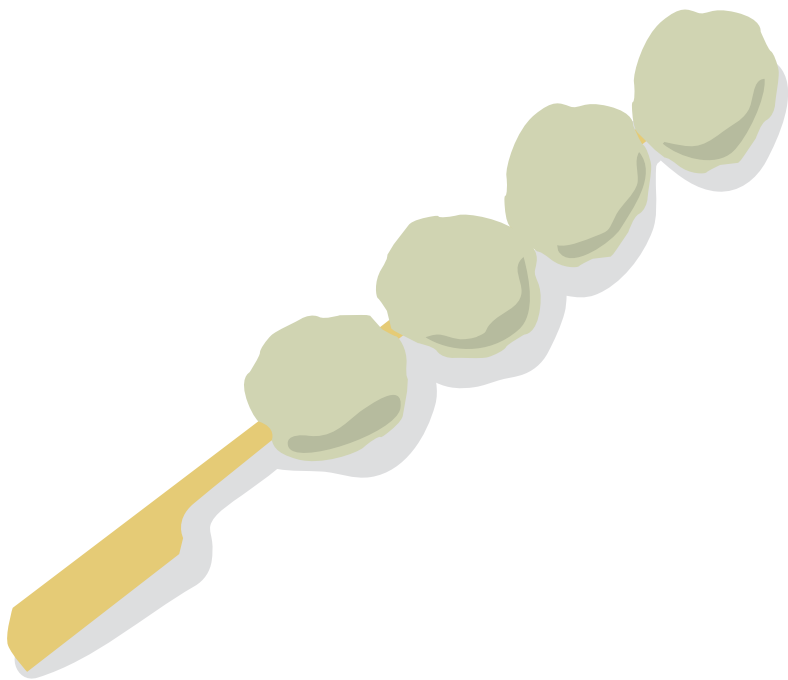
เฉือก้วย

1 ก้วย

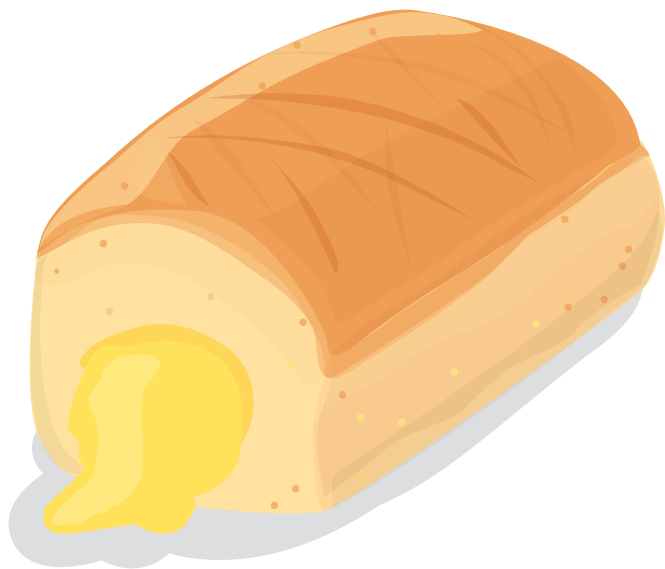


กล้วยบวชชี

1 ถ้วย



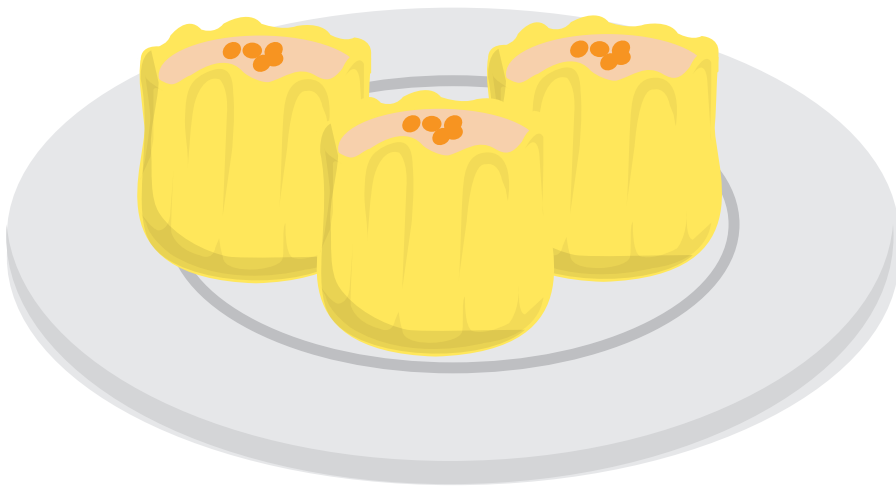
ลูกชิ้น  
1 ไม้ (4ลูก)



No.64

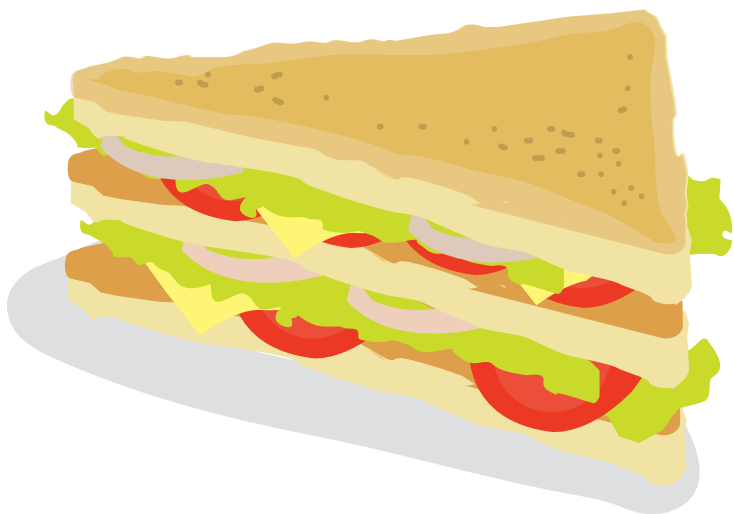
ขนมปังไส้ครีม

1 ชิ้น



ขนมจีบ

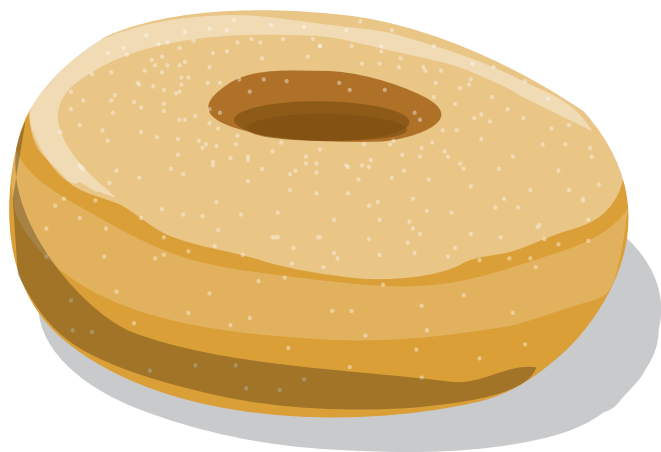
3 ลูก



No.67

แซนวิช

1 คู่



อาหารว่าง

No.68

โดนัท  
น้ำตาล  
1 ชิ้น

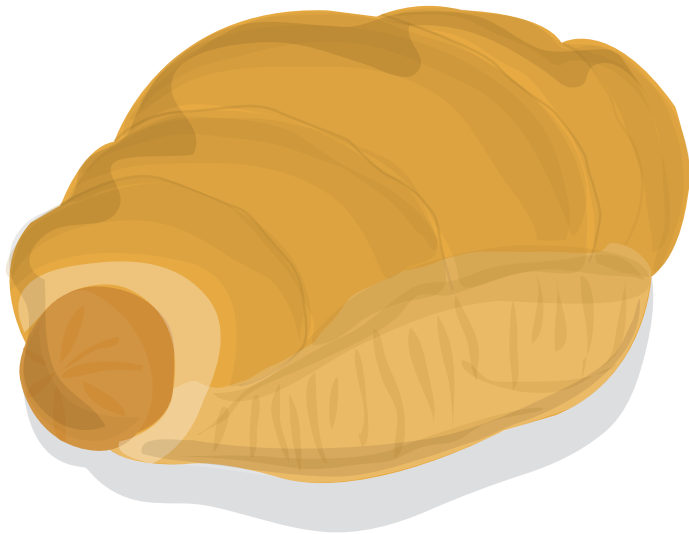


อาหารว่าง

No.71

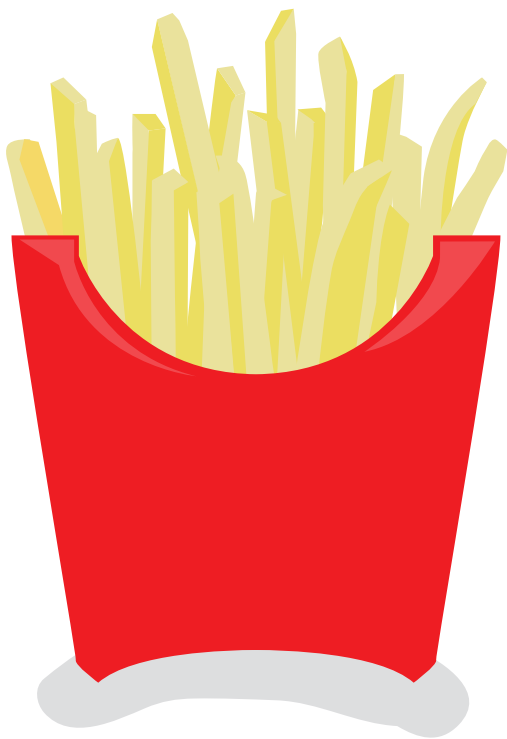
ปาท่องโก๋

1 คู่กลาง

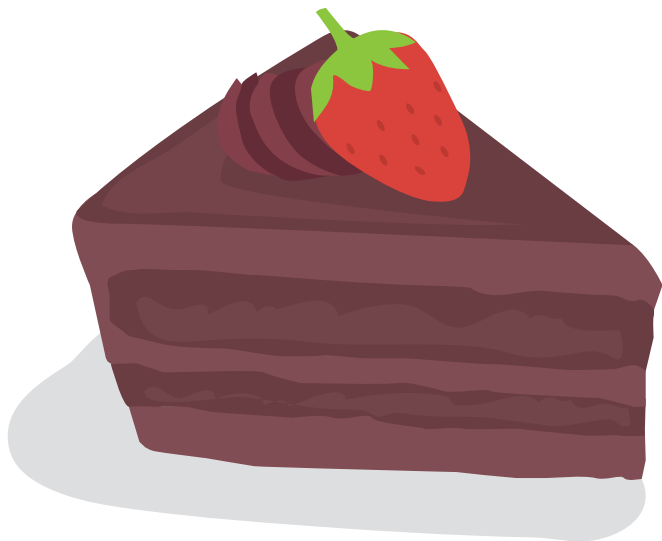


# ขนมปัง ไส้กรอก

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 คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 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



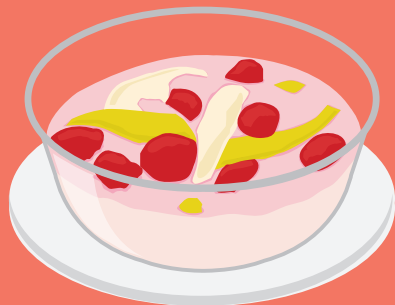
(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้น้ำหนัก 50 กิโลกรัม  
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



# ทับทิมกรอบ

1 ถ้วย



250  
กิโลแคลอรี

## กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ซื้อของนอกบ้าน

ปานกลาง

ขนย้ายของ  
น้ำหนักเบา

หนัก

แบดมินตัน  
แข่งจับ



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม  
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



## ถั่วเขียว ต้มน้ำตาล

1 ถ้วย



160  
กิโลแคลอรี

# กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

นั่งประดิษฐ์  
ของเล่น ของใช้ งานฝีมือ

ปานกลาง

ถีบเรือปั่น  
(ที่สวนสาธารณะ)

หนัก

เต้นแอโรบิค

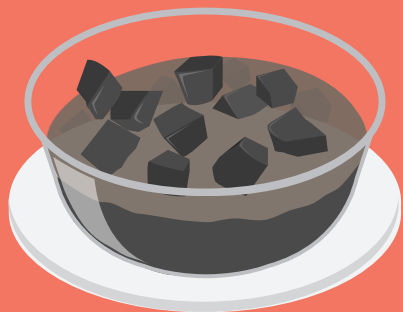


(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม  
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



เจาก๊วย  
1 ถ้วย



90  
กิโลแคลอรี

# กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

รดน้ำต้นไม้

ปานกลาง

ซักผ้าด้วยมือ

หนัก

กระโดดเชือก  
(ช้า)



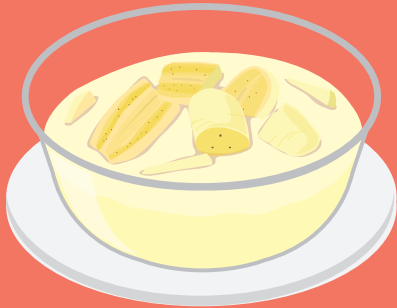
(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม  
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



กล้วยบวชชี

1 ถ้วย



230  
กิโลแคลอรี

# กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ซื้อของนอกบ้าน

ปานกลาง

ปลูกต้นไม้

หนัก

เล่นบาสเกตบอล

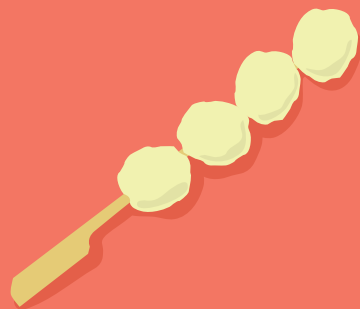


(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

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



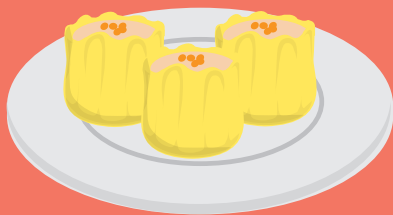
(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม  
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ขนมจีบ

3 ลูก



120  
กิโลแคลอรี

# กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

กวาดพื้น

ปานกลาง

ซักผ้าด้วยมือ

หนัก

ว่ายน้ำ  
(กั้วไป)

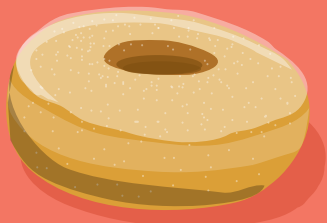


(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม  
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



โดนัท  
น้ำตาล  
1 ชิ้น



270  
กิโลแคลอรี

# กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ซื้อของนอกบ้าน

ปานกลาง

เดินเล่น วิ่งเล่น  
กับสัตว์เลี้ยง

หนัก

ซ้อมมวย



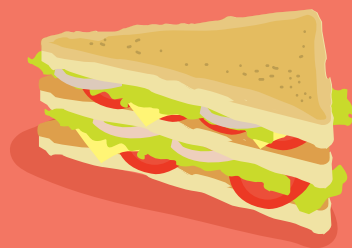
(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

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 คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม  
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



อาหารว่าง

ปาก่องโก๋

1 คู่กลาง



270  
กิโลแคลอรี

# กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ซื้อของนอกบ้าน

ปานกลาง

เดินออกกำลังกายทางราบ  
(5.6 - 6.4 กม./ชม.)

หนัก

เล่นฟุตบอล

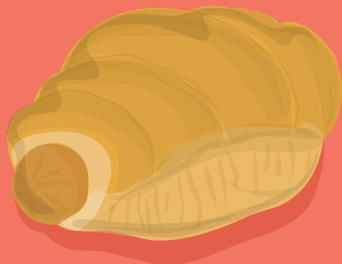


(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม  
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ขนมปังไส้กรอก  
1 ชิ้น



130  
กิโลแคลอรี

# กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ขัดห้องน้ำ

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

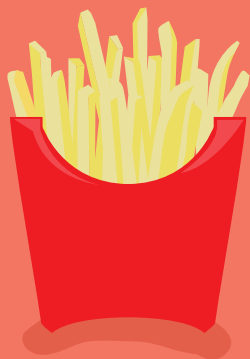


(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม  
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



เฟรนช์ฟรายส์  
6 ชิ้น



220  
กิโลแคลอรี

# กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ซื้อของนอกบ้าน

ปานกลาง

จัดห้อง

หนัก

ซ้อมมวย



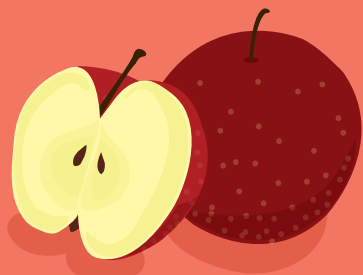
(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม  
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



# แอปเปิ้ล

1 ผล



# 120

กิโลแคลอรี

## กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ยืนดูบ้าน

ปานกลาง

จัดห้อง

หนัก

ว่ายน้ำ  
(กั้วไป)



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม  
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



## มันฝรั่ง ทอดกรอบ

1 ห่อใหญ่ (75กรัม)



**390**  
กิโลแคลอรี

# กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

**เบา**

ซื้อของนอกบ้าน

**ปานกลาง**

เต้น

**หนัก**

ปั่นจักรยาน



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม  
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล