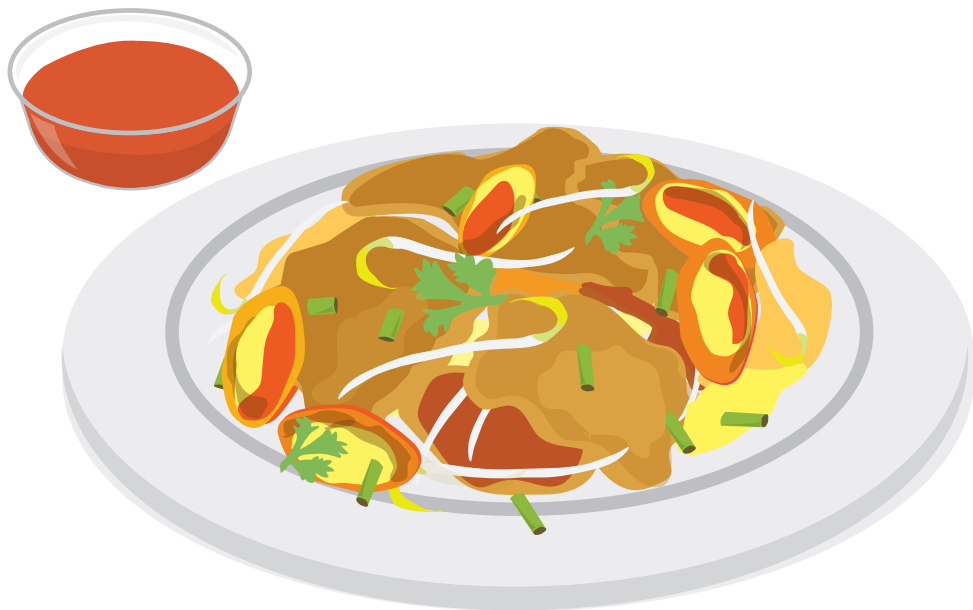




No.60

หอยแมลงภู่นกอด

1 จาน



หอยแมลงภู่ ทอด

1 จาน



605
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ซื้อของนอกบ้าน

ปานกลาง

เต้น

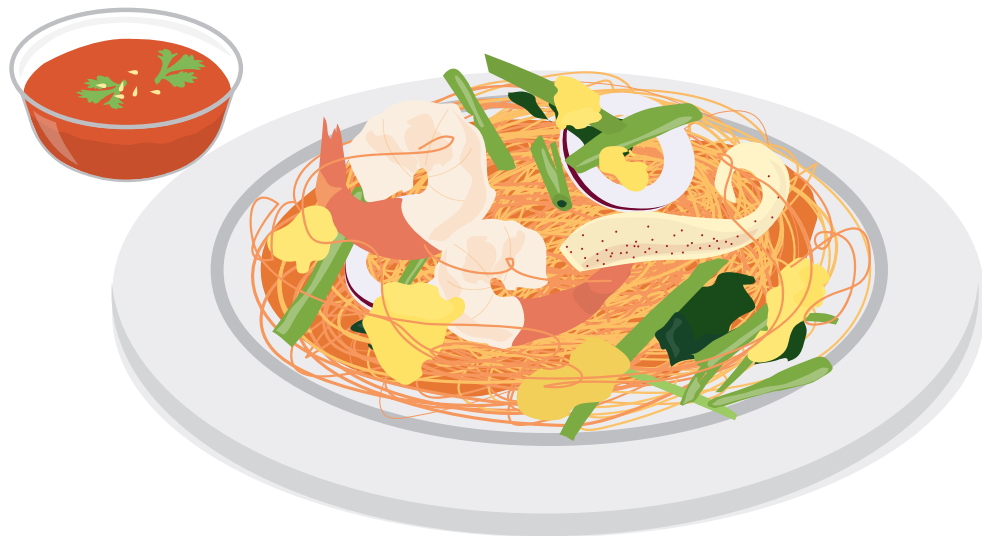
หนัก

เต้นแอโรบิค



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



No.57

สุกี้แห้งทะเล

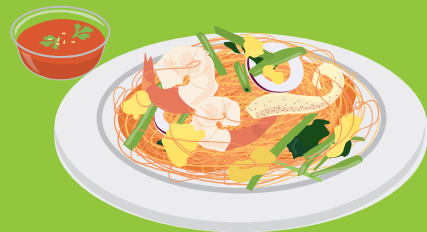
1 จาน



อาหารหลัก

สุกี้แห้งทะเล

1 จาน



280
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

นั่งประดิษฐ์
ของเล่น ของใช้ งานฝีมือ

ปานกลาง

จัดห้อง

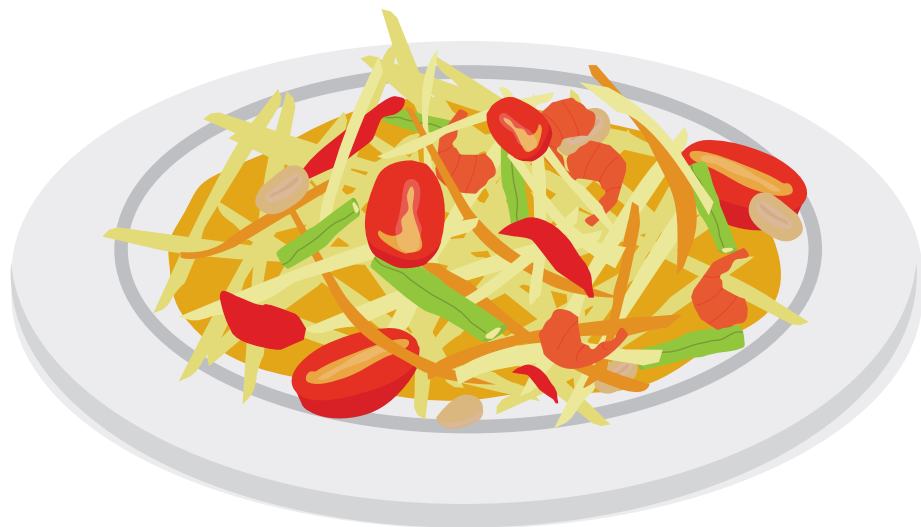
หนัก

เต้นแอโรบิค



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



No.56

ส้มตำไทย

1 จาน



อาหารหลัก

ส้มตำไทย

1 จาน



55

กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ยืนล้างจาน

ปานกลาง

ซักผ้าด้วยมือ

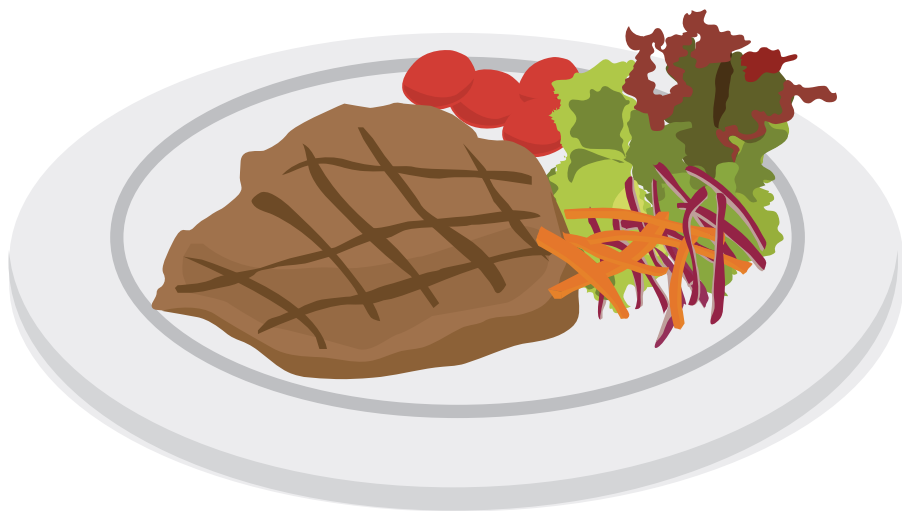
หนัก

กระโดดเชือก
(ช้า)



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ จำนวนจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



No.55

สเต็ก และผักสลัด

1 จาน



สเต็ก และผักสลัด

1 จาน



505
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ซื้อของนอกบ้าน

ปานกลาง

เดินออกกำลังกายทางราบ
(5.6 - 6.4 กม./ชม.)

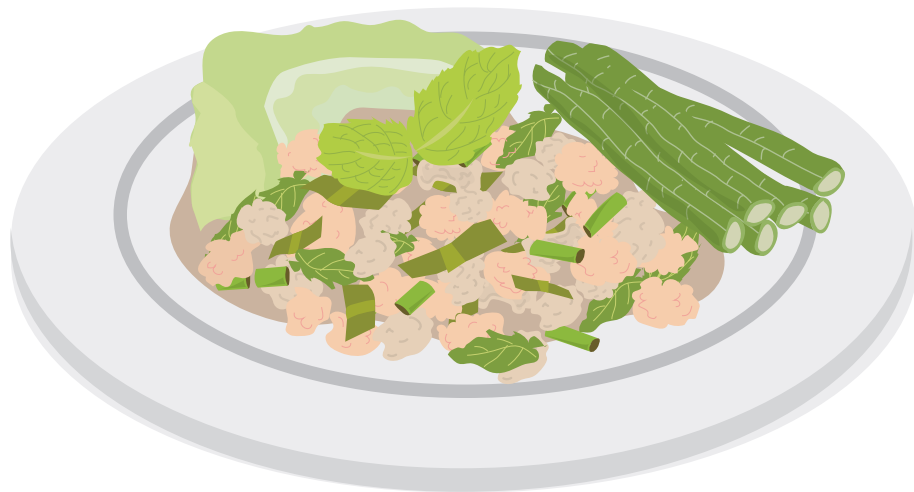
หนัก

ซ้อมมวย



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ลาบไก่

1 จาน



ลาบไก่

1 จาน



125 กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

นั่งประดิษฐ์
ของเล่น ของใช้ งานฝีมือ

ปานกลาง

ซักผ้าด้วยมือ

หนัก

เล่นฟุตบอล



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ยำรวมมิตร ทะเล

1 จาน



อาหารหลัก

ยำรวมมิตร
ทะเล

1 จาน



132
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ขัดห้องน้ำ

ปานกลาง

เต้น

หนัก

เต้นแอโรบิก



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ผัดผักบุ้ง ไฟแดง

1 จาน



ผัดผักบุ้ง ไฟแดง

1 จาน



210
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

รดน้ำต้นไม้

ปานกลาง

เดินขึ้นบันได

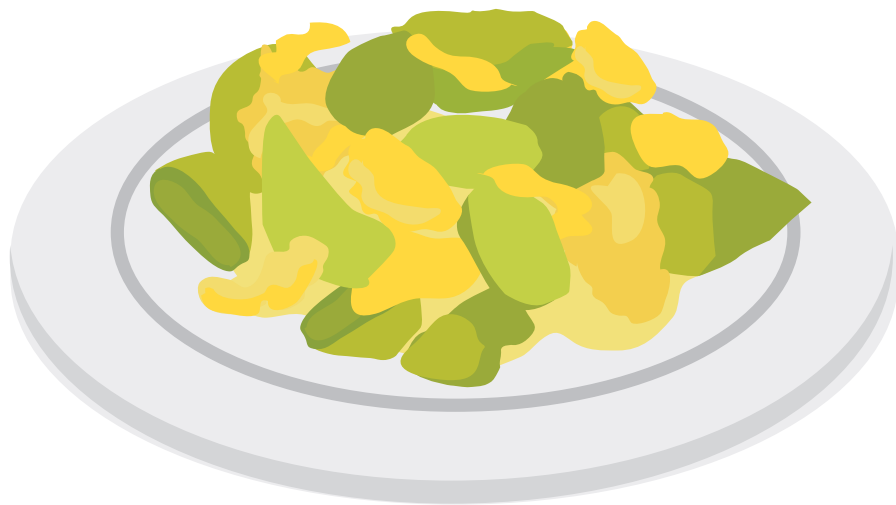
หนัก

ปั่นจักรยาน



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



No.49

ผัดบวบใส่ไข่

1 จาน



ผัดบวบใส่ไข่

1 จาน



210
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ยืนดูบ้าน

ปานกลาง

ปลูกต้นไม้

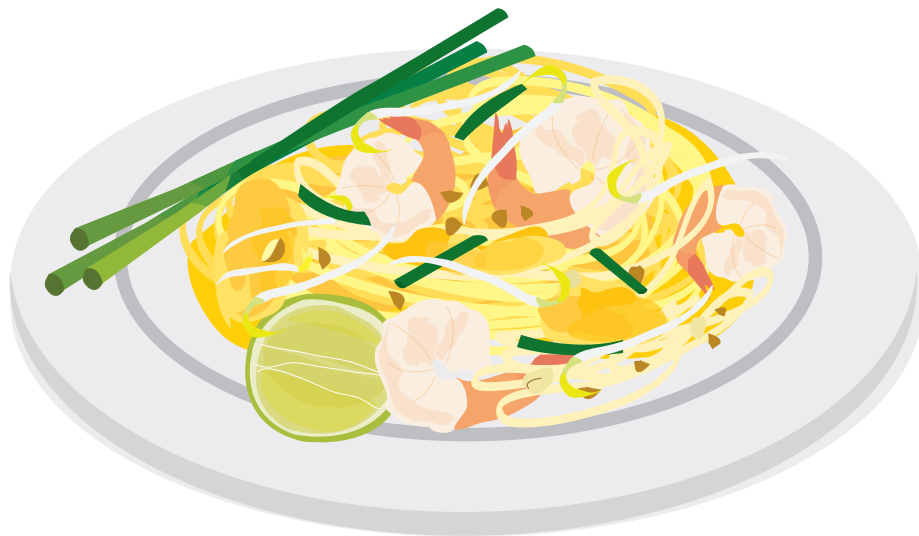
หนัก

กระโดดเชือก
(ช้า)



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



No.48

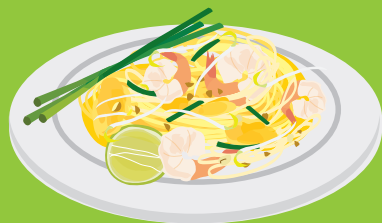
ผัดไทยกุ้งสด ใส่ไข่

1 จาน



ผัดไทยกุ้งสด ใส่ไข่

1 จาน



545
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ซื้อของนอกบ้าน

ปานกลาง

เดินออกกำลังกายทางราบ
(5.6 - 6.4 กม./ชม.)

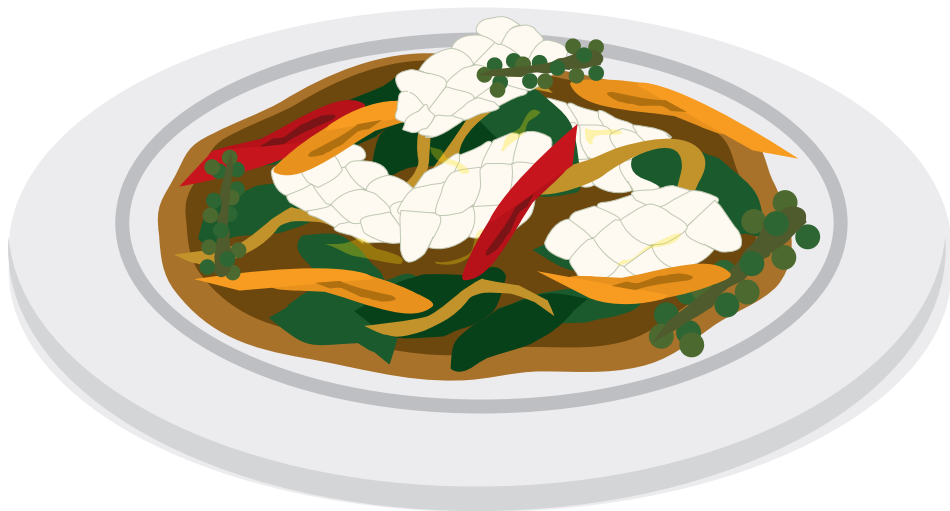
หนัก

เล่นบาสเกตบอล



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



No.47

ปลาหมึก ผัดฉ่า

1 จาน



ปลาหมึก ผัดฉ่า

1 จาน



260
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ช้อปปิ้งนอกบ้าน

ปานกลาง

เดินเล่น วิ่งเล่น
กับสัตว์เลี้ยง

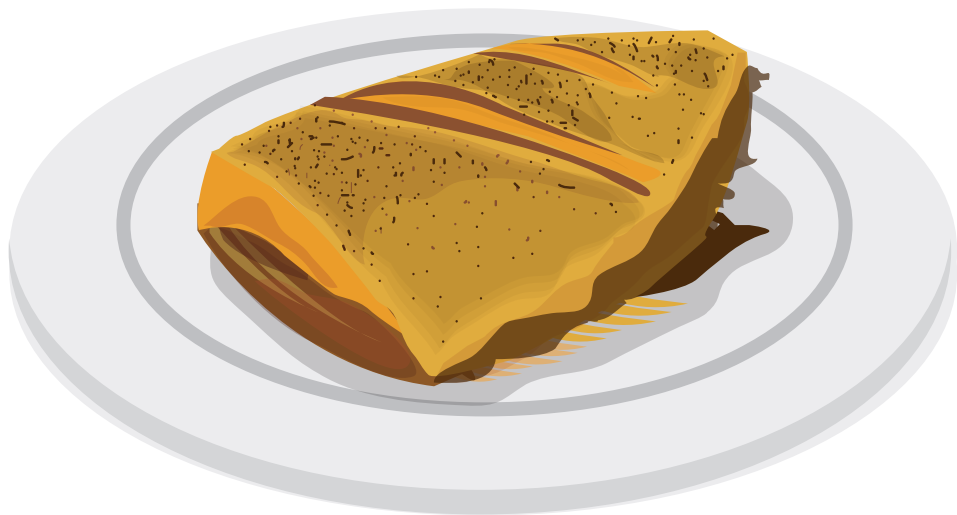
หนัก

ซ้อมมวย



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



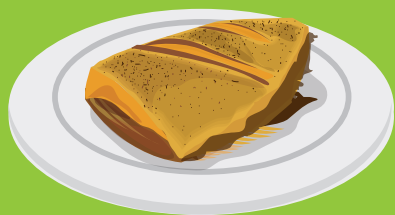
ปลาสดทอด

1 ตัว



ปลาสดทอด

1 ตัว



190
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ซื้อของนอกบ้าน

ปานกลาง

ขนย้ายของน้ำหนักเบา

หนัก

เล่นวอลเลย์บอล



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล