



HEALTHY BREAK
น้ำข้าวโพด ๑๒๐ ML. พลังงาน ๘๐ กิโลแคลอรี
ขนมปังกรอบ ๑ ชิ้น (๓๐g.) พลังงาน ๒๓.๔๖ กิโลแคลอรี
ขนมจีบ ๑ ชิ้น (๒๐g.) พลังงาน ๔๕.๓๓ กิโลแคลอรี
พลังงานรวม ๑๔๘.๗๙ กิโลแคลอรี

ด้วยความปรารถนาดีจาก
กลุ่มงานโภชนศาสตร์ รพ.ชัยภูมิ



การเผาผลาญพลังงาน/กิโลแคลอรี
กวาดพื้น ๓๐ นาที เผาผลาญ ๑๑๒.๕ กิโลแคลอรี
ซักผ้าด้วยมือ ๓๐ นาที เผาผลาญ ๑๒๐ กิโลแคลอรี

