

بالارقام: السعرات الحرارية الموجودة في الوجبات السريعة

دخلت السعرات الحرارية في نظامنا الغذائي بشكل لافت، لا بل ان اصبح الكثير من الأشخاص يعتمدون على هذه المأكولات في وجباتهم اليومية.

وعلى الرغم من ان هذه المأكولات لا تعطي التغذية الكافية التي يتطلبها الجسم الإنساني، الا انها تحولات الى الأطباق المفضلة للكثير وخاصة عند المراهقين.

فإذا كنت من بين الاشخاص الذين يهتمون بالمحافظة على رشاقتهم ولكن في الوقت ذاته يتناولون من هذه المأكولات، نقدم اليك معلومات حول السعرات الحرارية التي يتضمنها عدد من هذه الوجبات.

- دجاج البروستد: 510 سعرة حرارية
- التشيكن برغر: 583 وحدة حرارية
- التشيكن كريسيبي: 774 وحدة حرارية
- فاهيتا الدجاج: 390 وحدة حرارية
- شاورما الدجاج: 420 وحدة حرارية
- البيتزا: 286 وحدة حرارية بالقطعة الواحدة
- الهمبرغر مع البطاطا المقلية: 790 وحدة حرارية
- كرواسون بالجبنة: 236 وحدة حرارية
- البطاطا المقلية: 387 وحدة حرارية

إذا ارادت المحافظة على صحتك بعيدا عن البدانة واكتساب الدهون في منطقة البطن الأرداف ننصحك بالتفكير والاطلاع على هذه اللائحة جيدا.