

کالری پنیر پیتزا چقدر است ؟

2 مهر 1404

پنیر پیتزا یکی از اساسی ترین مواد مورد استفاده در تهیه پیتزا و فست فودهای خوشمزه است که طرف داران زیادی دارد.

افرادی که به رژیم خود توجه می کنند و میزان کالری غذاها از جمله کالری پنیر پیتزا برای آنها مهم است، ممکن است این سؤال برایشان پیش بیاید که پنیر پیتزا چقدر کالری دارد ؟

با خوردن این ماده خوشمزه و کش دار چقدر کالری به بدن خود وارد می کنیم و چه تمریناتی را انجام دهیم تا این کالری را بسوزانیم؟!

در ابتدا جا دارد بگوییم باتوجه به تنوع بالای پنیر پیتزا کالری انواع پنیر پیتزا متفاوت است و بر اساس اینکه چه پنیری را تهیه می کنید میزان کالری دریافتی تغییر می کند.

کالری و ارزش غذایی انواع پنیر پیتزا

نوع پنیر کالری (100 گرم)

موزارلا 248

گودا 350

فیلا فیلا 280

دانمارکی 320

چدار 400

توفو 271

پروولون 350

پروسس 300

پارمزان 431

بوترکیزه 333

فعالیت های لازم برای سوزاندن ۱۰۰ کالری پنیر پیتزا

برای سوزاندن ۱۰۰ کالری می توانید فعالیت های زیر را انجام دهید:

بالا رفتن و پایین آمدن سریع از پله ۶ دقیقه

دویدن ۹ دقیقه

شنا ۱۵ دقیقه

دویدن روی تردمیل با سرعت ۶ مایل بر ساعت ۹ دقیقه

دارت ۴ ۳۵ دقیقه

دوچرخه سواری با سرعت آهسته ۴ ۲۳ دقیقه

یوگا ۴ ۲۰ دقیقه

کوهنوردی ۴ ۱۵ دقیقه

پیاده روی ۴ ۲۶ دقیقه

طناب زدن ۴ ۹ دقیقه