

CÁ NỤC RÁN



156kcal

Thành phần

- Cá nục: 75g
- Dầu TV: 7g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
156kcal	15,2g	10,6g	0	0	11µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	64mg	2,44mg	78mg	287mg	1,29mg	45mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 195mg (0,2g)

CÁ RÔ ĐỒNG RÁN



333kcal

Thành phần

- Cá rô đồng (nguyên con): 200g
- Gừng: 15g
- Thì là: 20g
- Hạt tiêu: 2g
- Dầu TV: 20g
- Bột canh: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
335kcal	22,1g	26,2g	2,5g	2,2g	0	573,1µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
13,4mg	96mg	1mg	486,8mg	148,11mg	0,1mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1217mg (1,22g)

CÁ RÔ PHI RÁN



622kcal

Thành phần

- Cá rô phi (cả xương): 530g
- Rau thì là: 15g
- Dầu thực vật : 10ml

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
622kcal	104,8g	22,3g	0,4g	0,8g	-	2850µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
63mg	293,4mg	2,99mg	7mg	54mg	0,08mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 17,5mg (0,02g)

CÁ TẮM BỘT RÁN



246kcal

Thành phần

- Cá rô phi: 90g
- Dầu TV: 15g
- Bột: 6g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
246kcal	18,3g	17,1g	4,4g	0	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	46mg	0,6mg	4mg	-	0,15mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 10mg (0,01g)

CÁ THU RÁN



338kcal

Thành phần

- Cá thu: 150g
- Dầu TV: 10g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
338kcal	27,3g	25,4g	0	0	15µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	75mg	1,95mg	165mg	729mg	-	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 412,5mg (0,41g)

CÁ THU RÁN SỐT CÀ CHUA



511kcal

Thành phần

- Cá thu: 250g
- Cà chua: 30g
- Dầu TV: 10g
- Thì là: 2g
- Muối: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
511kcal	45,8g	35,8g	1,4g	0,5g	10µg	3243µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
1mg	141,6mg	3,7mg	1061mg	1315,6mg	0,2mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2652,5mg (2,65g)

CÁ TRẮM RÁN



227kcal

Thành phần

- Cá trắm cỏ: 150g
- Dầu TV: 10g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
227kcal	25,5g	13,9g	0	0	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	85mg	0,25mg	-	-	-	-

CÁ TRÔI RÁN SỐT CÀ CHUA



449kcal

Thành phần

- Cá trôi (cả xương): 260g
- Cà chua: 130g
- Hành lá: 5g
- Mì chính: 2g
- Bột canh: 3g
- Dầu TV: 20g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
449kcal	36,5g	30,7g	6,5g	1,1g	0	579,4 μ g
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
55mg	185,1mg	2,15mg	990,6mg	370,5mg	1,02mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2476,5mg (2,48g)

CÁNH GÀ TẨM BỘT RÁN



205kcal

Thành phần

- Cánh gà (cả xương): 79g
- Bột chiên Aji quick: 16g
- Dầu TV: 10g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
205kcal	11,7g	14,9g	9,6g	0	46µg	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
2mg	62mg	0,6mg	92,4mg	161mg	0,6mg	28,5mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 231mg (0,23g)

CHẢ CÁ RÁN



235kcal

Thành phần

- Cá rô phi: 100g
- Dầu TV: 15g
- Muối: 0,5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
235kcal	19,7g	17,3g	0	0	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	50mg	0,53mg	194mg	-	-	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 485mg (0,49g)

CHẢ XƯƠNG XÔNG



111kcal

Thành phần

- Thịt lợn nạc vai: 40g
- Lá xương xông: 8g
- Dầu TV: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
111kcal	7,3g	9g	0,1g	0,3g	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	13mg	0,57mg	180mg	114mg	1,44mg	26mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 450mg (0,45g)

ĐẬU PHỤ NHỒI THỊT SỐT CÀ CHUA



248kcal

Thành phần/đĩa

- Đậu phụ: 135g
- Thịt nạc vai: 30g
- Cà chua: 30g
- Dầu TV: 5g
- Muối: 1g

Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
248kcal	20g	17,6g	0,9g	0,5g	0	393µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
12mg	36mg	3,16mg	493mg	306mg	2,26mg	20mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1232,5mg (1,23g)

ĐẬU PHỤ RÁN



139kcal

Thành phần

- Đậu phụ: 80g
- Dầu TV: 7g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
139kcal	8,7g	11,3g	0,6g	0,3g	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	19mg	1,76mg	6mg	97mg	0,64mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 15mg (0,02g)

ĐẬU PHỤ SỐT CÀ CHUA



320kcal

Thành phần

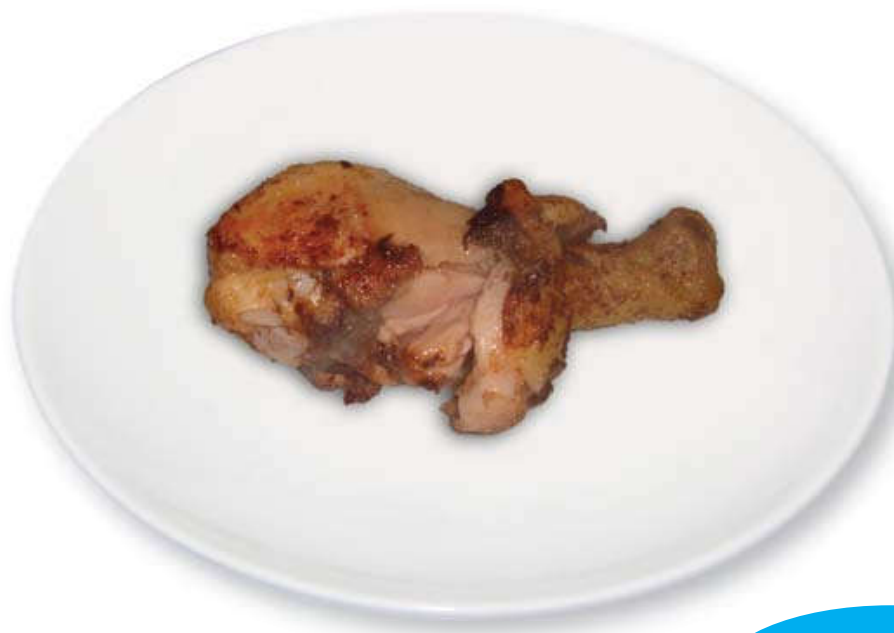
- Đậu phụ: 180g
- Cà chua: 70g
- Dầu TV: 15g
- Gia vị
- Nước mắm: 5ml
- Bột canh: 2,5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
320kcal	20g	24,8g	4,2g	1,3g	0	393µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
28mg	56mg	4,96mg	1184mg	410mg	1,96mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2960mg (2,96g)

ĐÙI GÀ RÁN



251kcal

Thành phần

- Thịt đùi gà: 110g
- Dầu TV: 3g
- Ngũ vị hương: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
251kcal	24,3g	17,4g	0,9g	0,4g	132µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
5mg	20mg	1,65mg	167mg	208mg	1,65mg	83mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 417,5mg (0,42g)

KHOAI LANG CHIÊN



574kcal

Thành phần

- Khoai lang: 180g
- Bột: 40g
- Dầu TV: 20g
- Bơ: 5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
574kcal	4,7g	25,2g	82,8g	2,6g	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	66,6mg	2,6mg	-	-	-	10,8mg

KHOAI MÔN CHIÊN



579kcal

Thành phần

- Khoai môn: 200g
- Đổ xanh: 20g
- Bột gạo nếp: 30g
- Dầu TV: 20g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
579kcal	10,7g	21,2g	87,3g	3,5g	0	65µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
8mg	144,4mg	4,2mg	-	-	-	-

KHOAI TÂY CHIÊN



466kcal

Thành phần:

- Khoai tây: 80g
- Dầu: 10g
- Bột canh: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
164kcal	1,6g	10g	17g	0,8g	0	4µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
8mg	9mg	1mg	387,5mg	318,05mg	0,24mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 968,8mg (0,97g)

LẠC CHIÊN MUỐI



618kcal

Thành phần

- Lạc hạt: 100g
- Bột canh: 3g
- Dầu TV: 5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
618kcal	27,5g	49,5g	15,5g	2,5g	0	10µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	68mg	2,23mg	1401,7mg	421mg	1,89mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 3504,3mg (3,5g)

MỰC ỐNG NHỒI THỊT CHIÊN BƠ



601kcal

Thành phần

- Mực ống: 250g
- Thịt nạc vai: 80g
- Nấm hương: 4g
- Bột chiên giòn: 20g
- Bơ: 20g
- Mộc nhĩ: 6g
- gừng: 5g
- Hành củ: 10g
- Thì là: 15g
- Tỏi: 8g
- Dầu TV: 10g
- Bột canh: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
601kcal	51,2g	34,3g	22,1g	1,7g	141,1µg	461,8µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
13,1mg	104,1mg	6,52mg	688,6mg	946,9mg	4,35mg	687mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1721,5mg (1,72g)

MỰC TRỨNG CHIÊN



462kcal

Thành phần

- Mực trứng: 320g
- Dầu TV: 20g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
462kcal	50,8g	24,4g	9,9g	0	32µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
15mg	44,8mg	1,9mg	140,8mg	873,6mg	2,2mg	745,6mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 352mg (0,35g)

NEM RÁN / CHẢ GIÒ CHIÊN



102kcal

Thành phần/cái

- Thịt lợn nạc vai: 17g
- Dầu TV: 4g
- Hành tây: 10g
- Hành lá: 10g
- Bánh đa: 3g
- Mộc nhĩ: 2g
- Trứng vịt: 2g

Giá trị dinh dưỡng/cái

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
102kcal	7,8g	7,5g	83,1g	0,9g	7µg	138µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
7mg	42mg	1,79mg	18mg	88mg	1,00mg	29mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 45mg (0,05g)

NGÔ CHIÊN



806kcal

Thành phần

- Ngô hạt: 200g
- Bột chiên giòn: 20g
- Bơ: 10g
- Dầu TV: 30g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
806kcal	10,5g	43,1g	93,8g	2,5g	60µg	15,8µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	47mg	3,41mg	0,8mg	637,2mg	2,02mg	27mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2mg (0,002g)

SƯỜN LỢN RÁN



452kcal

Thành phần

- Sườn lợn bỏ xương: 150g
- Dầu TV: 10g
- Đường kính: 5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
452kcal	26,6g	36,4g	5g	0	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	11mg	0,9mg	90mg	300mg	5,4mg	97,5mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 225mg (0,23g)

THỊT BÒ BÍT TẾT KHOAI TÂY CHIÊN



210kcal

Thành phần

- Thịt bò thăn: 90g
- Khoai tây: 50g
- Dầu TV: 5g
- Đường: 3g
- Bột canh: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
210kcal	20g	8g	13g	1g	1µg	3µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
6mg	17mg	3mg	350mg	538mg	2mg	36mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 875mg (0,88g)

THỊT ẾCH TẨM BỘT CHIÊN



476kcal

Thành phần

- Thịt ếch (phần đùi): 120g
- Trứng gà: 20g
- Bột chiên giòn: 30g
- Vừng: 5g
- Dầu TV: 25g
- Bột canh: 3g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
476kcal	26,5g	30,9g	22,9g	0,3g	154,4µg	0,8µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	100,8mg	2,92mg	715,4mg	462mg	1,33mg	157,4mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1788,5mg (1,79g)

THỊT LỢN BĂM VIÊN RÁN



319kcal

Thành phần

- Thịt lợn nạc vai: 100g
- Dầu TV: 10g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
319kcal	17,7g	27,6g	0	0	0	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	7mg	0,61mg	60mg	200mg	3,6mg	65mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 150mg (0,15g)

THỊT LỢN CHIÊN XÙ



204kcal

Thành phần

- Thịt lợn thăn: 60g
- Bột mỳ: 9g
- Dầu TV: 10g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
204kcal	12,3g	14,3g	6,6g	0	1 μ g	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	7mg	0,76mg	50mg	205mg	1,73mg	40mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 125mg (0,13g)

THỊT LỢN RÁN



195kcal

Thành phần

- Thịt ba chỉ: 70g
- Dầu TV: 1,5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
195kcal	11,6g	16,5g	0	0	7µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
1mg	6mg	1,1mg	43mg	200mg	1,34mg	48mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 107,5mg (0,11g)

THỊT LỢN XÁ XÍU



846kcal

Thành phần

- Thịt lợn mỡ: 300g
- Mật ong: 2g
- Tỏi: 20g
- Hành củ: 20g
- Dầu TV: 5g
- Nước mắt: 5g
- Ngũ vị hương: 3g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
846kcal	503g	68,2g	7,3g	0,4g	29,4µg	3µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
10mg	57,1mg	5,11mg	415mg	1014mg	0,22mg	176,4mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1037,5mg (1,04g)

TÔM CHIÊN



145kcal

Thành phần

- Tôm biển (phần ăn được): 100g
- Dầu TV: 7g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
145kcal	17,6g	7,9g	0,9g	0	20µg	5µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	79mg	1,6mg	148mg	185mg	1,1mg	152mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 370mg (0,37g)

TÔM LĂN BỘT CHIÊN



305kcal

Thành phần/đĩa

- Tôm (thịt tôm): 30g
- Bột chiên: 50g
- Dầu TV: 15g

Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
305kcal	36,1g	15,5g	31,8g	0	20µg	5µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	23,7mg	0,5mg	44,4mg	55,5mg	1,2mg	45,6mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 111mg (0,11g)

TÔM SỐT CÀ CHUA



105kcal

Thành phần

- Thịt tôm: 92g
- Cà chua: 54g
- Mắm: 3g
- Dầu TV: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
105kcal	16,5g	2,9g	3,1g	0	18µg	217µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
22mg	80mg	2,23mg	337mg	319mg	1,42mg	140mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 842,5mg (0,84g)

TRẠCH TẨM BỘT CHIÊN



886kcal

Thành phần

- Trạch: 300g
- Bột chiên giòn: 20g
- Trứng gà: 50g
- Dầu TV: 25g
- Bột mỳ: 50g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
886kcal	62,7g	38,1g	73,1g	0,3g	301µg	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	294,4mg	3,63mg	71,9mg	261,7mg	2,9mg	258mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 179,8mg (0,18g)

TRỨNG ĐÚC THỊT RÁN



282kcal

Thành phần

- Trứng vịt: 56g
- Thịt lợn nạc vai: 20g
- Dầu TV: 15g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
282kcal	10,7g	26,2g	0,8g	-	202µg	8µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	41mg	1,9mg	119mg	184mg	1,2mg	508mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 297,5mg (0,3g)