

BÊ XÀO SẢ ỚT



335kcal

Thành phần

- Thịt bê nạc: 180g
- Rau ngổ: 5g
- Tỏi: 20g
- Ớt: 2g
- Sả: 10g
- Đường: 2g
- Hạt nêm: 2g
- Dầu TV: 15g
- Bột canh: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
335kcal	36,7g	16,7g	9,4g	0,4g	0	124,3µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
11,9mg	31,9mg	3,83mg	842,4mg	113,3mg	0,3mg	114,7mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2106mg (2,1g)

BÍ ĐỎ XÀO



66kcal

Thành phần

- Bí đỏ: 80g
- Dầu TV: 5g
- Hạt nêm: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
66kcal	0,2g	5g	5,1g	0,6g	0	2480µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
6,5mg	23,4mg	0,45mg	535,3mg	286mg	0,08mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1338,3mg (1,34g)

BÍ XANH XÀO



55kcal

Thành phần

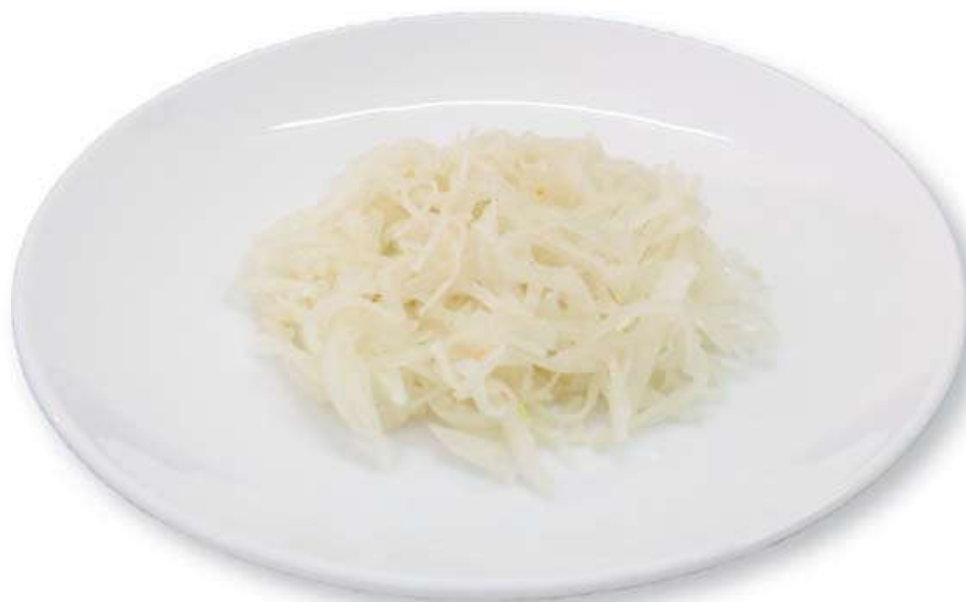
- Bí xanh: 80g
- Dầu TV: 5g
- Hạt nêm: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
55kcal	0,5g	5g	1,9g	0,8g	0	4µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
12,8mg	29mg	0,3mg	614,8mg	127,6mg	-	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1537mg (1,54g)

CỦ CẢI XÀO



38kcal

Thành phần

- Củ cải trắng: 90g
- Dầu TV: 2g
- Hạt nêm: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
38kcal	1,4g	2g	3,7g	1,4g	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
27mg	39mg	1mg	341,2mg	336,7mg	0,18mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 853mg (0,85g)

CỦ CẢI XÀO TRỨNG



193kcal

Thành phần

- Củ cải trắng: 200g
- Trứng vịt: 65g
- Dầu TV: 5g
- Bột canh: 2g
- Mì chính: 3g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
193kcal	10,4g	13,1g	8,3g	3g	205,9µg	8µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
60mg	123mg	4,1mg	994,8mg	1278,3mg	0,85mg	575mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2487mg (2,49g)

ĐẬU COVE XÀO



107kcal

Thành phần

- Đậu cove: 80g
- Dầu TV: 3g
- Hạt nêm: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
107kcal	4g	5g	11,7g	0,8g	0	144µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
20mg	29mg	0,7mg	530,6mg	210,8mg	0,01mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1326,5mg (1,33g)

ẾCH XÀO MĂNG



203kcal

Thành phần

- Thịt ếch: 110g
- Măng chua: 100g
- Dầu TV: 10g
- Bột nêm: 3g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
203kcal	23,6g	11,2g	2g	4,3g	16,6µg	15,7µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
9,4mg	47mg	2,4mg	571,5mg	909,9mg	1,15mg	43,2mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1428,8mg (1,43g)

GAN XÀO GIÁ



370kcal

Thành phần

- Gan lợn: 161g
- Dầu TV: 5g
- Giá đỗ: 262g
- Muối: 1g
- Hành lá: 5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
370kcal	48,9g	11,3 g	18,1g	5,3g	9660µg	84µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
58mg	116mg	23mg	628mg	1156mg	10,4mg	485mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1570mg (1,57g)

KHOAI TÂY XÀO



246kcal

Thành phần

- Khoai tây: 180g
- Tỏi: 5g
- Dầu TV: 8g
- Hạt nêm: 2g
- Mì chính: 3g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
246kcal	3,9g	9,1g	39,8g	1,9g	0	9µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
18,5mg	26mg	2,31mg	573,5mg	737,7mg	0,59mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1433,8mg (1,43g)

LÒNG GÀ XÀO MƯỚP, GIÁ



196kcal

Thành phần

- Mướp: 286g
- Hành lá: 10g
- Mề gà: 44g
- Dầu TV: 7g
- Tim gà: 6g
- Bột canh: 4g
- Gan gà: 30g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
196kcal	16,5g	10,5g	9,1g	1,5g	996µg	611µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
33mg	121mg	8,14mg	1307mg	625mg	2,64mg	217mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 3267,5mg (3,27g)

LÒNG XÀO DƯA



240kcal

Thành phần

- Dưa chua: 90g
- Lòng lợn: 80g
- Cà chua: 20g
- Dầu TV: 10g
- Mì chính: 3g
- Hạt nêm: 3g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
240kcal	6,6g	22,1g	3,7g	1,8g	0	78,6µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
8,8mg	77mg	0,8mg	668,8mg	182,6mg	1,43mg	144mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1672mg (1,67g)

LƯƠN XÀO XẢ ỚT



358kcal

Thành phần

- Lươn: 150g
- Ớt ngọt: 50 g
- Dầu TV: 10g
- Muối: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
358kcal	27,7g	27,5g	0	0	2700µg	456µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	54mg	1,51mg	464mg	408mg	2,4mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1160mg (1,16g)

MỰC XÀO DƯA



175kcal

Thành phần

- Mực tươi: 85g
- Dưa cải: 60g
- Dầu TV: 10g
- Bột canh: 1,8g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
175kcal	85g	11,1g	4,1g	1,3g	9µg	447µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
6mg	74mg	2,35mg	580mg	232mg	0,6mg	208mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1450mg (1,45g)

MỰC XÀO DỨA



203kcal

Thành phần

- Mực: 85g
- Dứa: 130g
- Dầu TV: 10g
- Muối: 0,8g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
203kcal	14,5g	11,1g	11,1g	1g	9µg	52µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
35mg	33mg	1,2mg	340mg	436mg	0,92mg	208mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 850mg (0,85g)

MỰC XÀO THẬP CẨM



154kcal

Thành phần

- Mực: 54g
- Ngô bao tử: 18g
- Hành tây: 30g
- Cần tây: 40g
- Dầu TV: 10g
- Hạt nêm: 1,5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
154kcal	11,3g	6,2g	13,3g	1,1g	5µg	151µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
66mg	154mg	3,91mg	452mg	344mg	0,93mg	126mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1130mg (1,13g)

MƯỚP ĐẮNG XÀO TRỨNG



140kcal

Thành phần

- Mướp đắng: 150g
- Bột canh: 2g
- Trứng gà: 48g
- Hạt nêm: 1g
- Dầu TV: 5g
- Mì chính: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
185kcal	7,5g	10g	5,4g	1,7g	289µg	285µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
33mg	55mg	2,1mg	752,7mg	467,7mg	0,6mg	495,4mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1881,8mg (1,88g)

NGỌN SU SU XÀO



63kcal

Thành phần

- Ngon su su: 80g
- Dầu TV: 5g
- Hạt nêm: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
63kcal	2,2g	5g	2,4g	1,4g	0	1552 μ g
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
8,8mg	88mg	1,8mg	441,7mg	319,6mg	0,36mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1104,3mg (1,1g)

ỚT ĐỎ XÀO



66kcal

Thành phần

- Ớt ngọt: 80g
- Dầu TV: 5g
- Mì chính: 2g
- Hạt nêm: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
66kcal	0,7g	5,1g	4,4g	0,6g	0	1299µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
64mg	16mg	0,6mg	404,6mg	167,6mg	0,14mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1011,5mg (1,01g)

RAU BÍ XÀO TỎI



95kcal

Thành phần

- Rau bí: 200g
- Bột canh: 2g
- Dầu TV: 5g
- Mì chính: 2g
- Tỏi khô: 10g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
95kcal	6g	5g	6,4g	3,6g	0	3880µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
23mg	207,7mg	4,4mg	570,7mg	822,3mg	1mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1426,8mg (1,43g)

RAU CẢI BẮP XÀO



72kcal

Thành phần

- Rau bắp cải: 80g
- Dầu TV: 5g
- Bột canh: 1g
- Mì chính: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
72kcal	1,5g	5g	5,4g	1,3g	0	52µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
24mg	46mg	1mg	390,6mg	159,6mg	0,65mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 976,5mg (0,98g)

RAU CẢI CHÍP XÀO NẤM



216kcal

Thành phần

- Cải chíp: 250g
- Nấm: 30g
- Dầu TV: 10g
- Muối: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
216kcal	14,3g	11,7g	13,6g	9,6g	0	2681µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
26mg	181,7mg	12,3mg	452,5mg	500mg	1,9mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1131,3mg (1,13g)

RAU CẢI NGỌT XÀO



62kcal

Thành phần

- Rau cải ngọt: 80g
- Dầu TV: 5g
- Bột canh: 1g
- Mì chính: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
62kcal	1,1g	5g	3,1g	1,4g	0	2444µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
20,8mg	48mg	0,7mg	388,1mg	167,6mg	0,61mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 970,3mg (0,97g)

RAU CẢI NGỒNG XÀO TỎI



122kcal

Thành phần

- Rau cải ngồng: 350g
- Tỏi: 20g
- Dầu TV: 5g
- Mì chính: 2g
- Hạt nêm: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
122kcal	5,8g	5g	13,3g	6,5g	0	9383,5µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
92,5mg	184mg	2,7mg	493,1mg	760,9mg	2,76mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1232,8mg (1,23g)

RAU CẢI XOONG XÀO TỎI



83kcal

Thành phần

- Cải xoong: 255g
- Tỏi: 5g
- Dầu TV: 5g
- Hạt nêm: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
83kcal	5,4g	5,2g	3,6g	5,1g	0	191µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
25mg	179mg	4,1mg	997,3mg	569,2mg	2mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2493,3mg (2,49g)

RAU KHOAI LANG XÀO TỎI



114kcal

Thành phần

- Rau khoai lang: 130g
- Tỏi: 10g
- Dầu TV: 8g
- Mì chính: 1g
- Hạt nêm: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
114kcal	4g	8g	6,5g	2g	0	2379µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
15,3mg	68,8mg	3,7mg	404,2mg	688mg	0,11mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1010,5mg (1,01g)

RAU MUỐNG XÀO



177kcal

Thành phần

- Rau muống: 300g
- Tỏi: 10g
- Dầu TV: 10g
- Muối: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
177kcal	10,2g	11,2g	4,5g	3,2g	0	16791µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
70mg	303,9mg	4,4mg	504mg	1029mg	1,1mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1260mg (1,26g)

SU HÀO XÀO



78kcal

Thành phần

- Su hào: 80g
- Dầu TV: 5g
- Bột canh: 1g
- Mì chính: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
78kcal	2,3g	5g	6,1g	1,4g	0	17,6µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
32mg	45mg	0,61mg	527,2mg	264,4mg	0,36mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1318mg (1,32g)

SƯỜN XÀO CHUA NGỌT



289kcal

Thành phần

- Sườn lợn (cả xương): 200g
- Cà chua: 26g
- Đường: 10g
- Dấm ăn: 10g
- Sốt cà chua: 33g
- Hành củ: 10g
- Dầu TV: 5g
- Nước mắm: 5g
- Tỏi: 7g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
289kcal	17,3g	16g	18,8g	1,4g	0	103,7μg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
66,6mg	49,8mg	3,11mg	335,3mg	691mg	1,22mg	56,8mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 838,3mg (0,84g)

THỊT BÒ XÀO CẦN TỎI



216kcal

Thành phần

- Thịt bò: 100g
- Hành tây: 50g
- Cần tây: 30g
- Dầu TV: 7g
- Tỏi tây
- Nước mắm: 5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
216kcal	23g	11g	6,6g	1g	0	46µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
50mg	130mg	6mg	503mg	586mg	3mg	40mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1257,5mg (1,26g)

THỊT BÒ XÀO DỨA



275kcal

Thành phần

- Thịt bò: 100g
- Dứa: 160g
- Cần tây: 80g
- Dầu TV: 7g
- Tỏi, gừng
- Nước mắm: 5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
275kcal	24,8g	11g	19,3g	2,2g	0	283µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
163mg	146mg	6,86mg	542mg	928mg	2,90mg	40mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1355mg (1,36g)

THỊT BÒ XÀO ĐẬU COVE



162kcal

Thành phần

- Thịt bò: 45g
- Đậu cove: 100g
- Dầu TV: 4g
- Muối: 0,8g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
162kcal	14,5g	5,7g	13,3g	1g	0	180µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
25mg	32mg	2,10mg	404mg	424mg	1mg	18mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1010mg (1,01g)

THỊT BÒ XÀO HÀNH TÂY, CÀ CHUA



281kcal

Thành phần

- Thịt bò: 100g
- Hành tây: 106g
- Cà chua: 100g
- Dầu TV: 10g
- Tỏi, gừng
- Nước mắm: 5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
281kcal	23,7g	14,1g	14,8g	2g	0	394µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
52mg	72mg	5,61mg	491mg	919mg	4,49mg	40mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1227,5mg (1,23g)

THỊT BÒ XÀO HOA THIÊN LÝ



270kcal

Thành phần

- Thịt bò thăn: 100g
- Hoa thiên lý: 200g
- Hành củ: 20g
- Tỏi: 20g
- Dầu TV: 10g
- Bột canh: 2g
- Mì chính: 3g
- Hạt nêm: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
270kcal	27,1g	13,7g	9,5g	6,2g	11,8µg	1172µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
99mg	129,3mg	5,8mg	972,2mg	429mg	2,2mg	57,8mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2430,5mg (2,43g)

THỊT BÒ XÀO LÚC LẮC



469kcal

Thành phần

- Thịt bò: 210g
- Khoai tây chiên: 114g
- Cà chua: 50g
- Dứa xanh: 10g
- Ớt Đà Lạt: 50g
- Dầu TV: 10g
- Muối: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
469kcal	47,3g	18,3g	28,7g	2,6g	0	206,2µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
131mg	49mg	8,9mg	582mg	1504mg	5,5mg	84mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1455mg (1,46g)

THỊT BÒ XÀO MĂNG



158kcal

Thành phần

- Thịt bò thăn: 100g
- Măng chua: 200g
- Tỏi: 10g
- Hành củ: 10g
- Mùi tàu: 5g
- Mì chính: 3g
- Hạt nêm: 3g
- Bột canh: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
158kcal	24,2g	3,7g	7g	8,5g	11,8µg	283,5µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
29,8mg	63,6mg	5,41mg	1168,4mg	1414mg	4,5mg	57,8mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2921mg (2,92g)

THỊT BÒ XÀO NẤM



182kcal

Thành phần

- Thịt bò: 80g
- Nấm: 100g
- Cà rốt: 10g
- Dầu TV: 5g
- Muối: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
182kcal	22,5g	8,5g	3,9g	3g	0	829µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
2mg	42,4mg	7,8mg	461mg	329mg	1,9mg	32mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1152,5mg (1,15g)

THỊT BÒ XÀO SU SU



203kcal

Thành phần

- Thịt bò: 100g
- Su su: 116g
- Dầu TV: 7g
- Tỏi, gừng
- Nước mắm: 3,5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
203kcal	21,9g	10,9g	4,2g	1,2g	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
1mg	33mg	3,75mg	357mg	378mg	3,06mg	40mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 892,5mg (0,89g)

THỊT CHIM CÂU XÀO RĂM



688kcal

Thành phần

- Thịt chim câu (cả xương): 430g
- Hành củ: 20g
- Rau răm: 15g
- Dầu TV: 10g
- Bột canh: 3g
- Mì chính: 3g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
688kcal	31,1g	61,6g	2,4g	0,7g	125,6µg	3µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
19,2mg	139mg	9,9mg	883,7mg	669,4mg	3,78mg	163,4mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2209,3mg (2,21g)

THỊT TRÂU XÀO RAU MUỐNG



283kcal

Thành phần

- Thịt trâu: 100g
- Rau muống: 300g
- Dầu TV: 10g
- Muối: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
283kcal	30,6g	14,9g	2,1g	3g	-	16791µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
70mg	313,5mg	7,31mg	585,2mg	1369,5mg	3,31mg	40mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1463mg (1,46g)

THỊT GÀ XÀO XẢ



241kcal

Thành phần

- Thịt gà: 114g
- Dầu TV: 1,5g
- Muối: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
241kcal	23,2g	16,4g	0	0	137µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
5mg	15mg	1,72mg	467mg	215mg	1,71mg	86mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1167,5mg (1,17g)

TIM BẦU DỤC XÀO CẦN TỎI



339kcal

Thành phần

- Tim lợn: 80g
- Bầu dục lợn: 80g
- Cần tây: 25g
- Tỏi tây: 25g
- Hành tây: 100g
- Cà rốt: 40g
- Mộc nhĩ: 3g
- Nấm hương: 3g
- Dầu TV: 10g
- Tỏi: 10g
- Hành củ: 10g
- Hạt tiêu: 1g
- Mì chính: 3g
- Hạt nêm: 3g
- Bột canh: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
339kcal	28,4g	15,2g	22,4g	3,6g	126,4µg	3358,7µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
62,5mg	208,1mg	17,91mg	1344,2mg	128,7mg	5,52mg	5680mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 3360,5mg (3,36g)