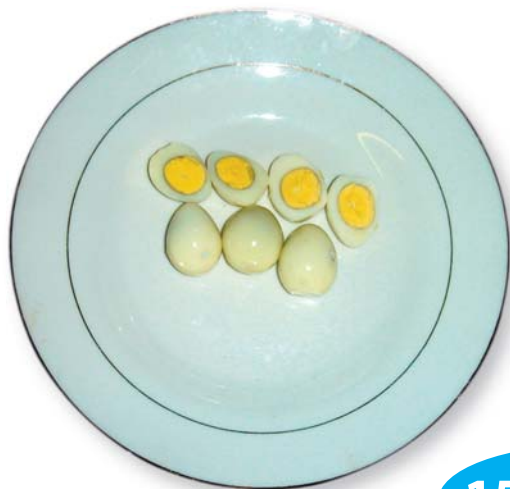


TRỨNG CHIM CÚT LUỘC



15kcal/quả

Thành phần/quả

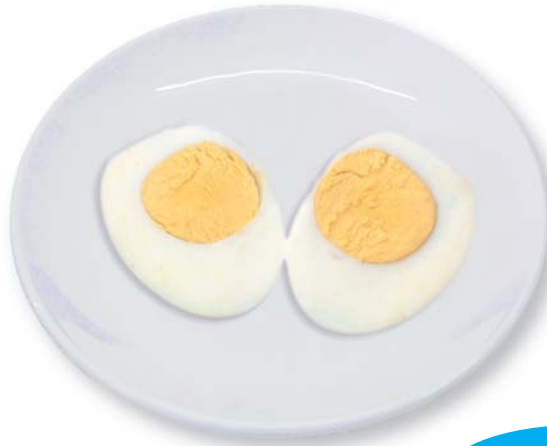
- Trứng cút 1 quả: 10g

Giá trị dinh dưỡng/quả

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
15kcal	1,3g	1,1g	0	-	45µg	0,7µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	6mg	0,37mg	14mg	13mg	0,15mg	84mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 35mg (0,04g)

TRỨNG GÀ CÔNG NGHIỆP LUỘC



67kcal/đĩa

Thành phần/đĩa

- Trứng gà: 47g

Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
67kcal	5,9g	4,7g	0,4g	-	329µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	26mg	1,27mg	74mg	83mg	0,42mg	221mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 185mg (0,19g)

TRỨNG GÀ NGẢI CỨU



96kcal

Thành phần

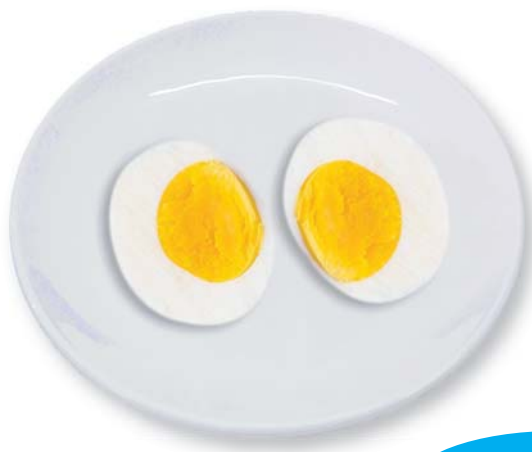
- Trứng gà: 45g
- Rau ngải cứu: 15g
- Dầu TV: 3g
- Bột canh: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
96kcal	6,3g	7,5g	0,7g	0,3g	277,2µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	43mg	1,52mg	303,4mg	69,4mg	0,35mg	232,2mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 158,5mg (0,76g)

TRỨNG GÀ TA LUỘC



57kcal/quả

Thành phần/ đĩa 1 quả

- Trứng gà ta: 40g

Giá trị dinh dưỡng/quả

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
5,7kcal	5,1g	4,0g	0,2g	0	27µg	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	19mg	0,9mg	61,2mg	68,1mg	0,31mg	206,4mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 153mg (0,15g)

TRỨNG GÀ TA RÁN



81kcal

Thành phần

- Trứng gà ta 1 quả: 45g
- Dầu TV: 3g
- Muối: 0,2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
81kcal	4,8g	6,8g	0,3g	0	226µg	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	21,2mg	1,00mg	138mg	66,9mg	0,30mg	178,6mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 345mg (0,35g)

TRỨNG VỊT LỘN



82kcal

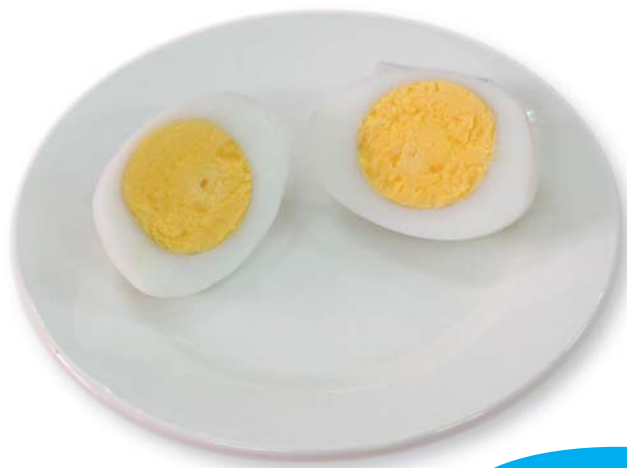
Thành phần

- Trứng vịt lộn: 45g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
82kcal	6,1g	5,6g	1,8g	-	394µg	196µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
1,4mg	37mg	1,35mg	-	-	-	-

TRỨNG VỊT LUỘC



105kcal/đĩa

Thành phần/đĩa

- Trứng vịt: 65g

Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
105kcal	7,4g	8,1g	0,6g	0	205,9µg	8µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	41mg	1,81mg	109,3mg	147,6mg	0,46mg	575

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 273,3mg (0,27g)

TRỨNG VỊT RÁN



218kcal

Thành phần

- Trứng vịt (2 quả): 120g
- Hành lá: 3g
- Dầu TV: 5g
- Bột canh: 3g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
218kcal	15,3g	17g	1g	0	722µg	57,9µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
1,8mg	61,8mg	2,82mg	618,1mg	187,8mg	0,92mg	619,2mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1545,3mg (1,55g)