

SỮA BÒ TƯƠI THANH TRÙNG CÓ ĐƯỜNG MỘC CHÂU



178kcal/cốc 220ml

Thành phần/cốc

- Sữa tươi thanh trùng có đường Mộc Châu: 220ml

Giá trị dinh dưỡng/cốc

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
178kcal	6,8g	7,7g	20,9g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	253mg	-	-	-	-	-

SỮA BÒ TƯƠI THANH TRÙNG KHÔNG ĐƯỜNG TH TRUE MILK



138kcal/cốc 220ml

Thành phần/cốc

- Sữa tươi thanh trùng không đường TH True Milk: 220ml

Giá trị dinh dưỡng/cốc

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
138kcal	7g	7,7g	10,1g	-	93,7µg	12,5µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	228,8mg	0,44mg	-	-	0,7mg	-

SỮA BỘT TÁCH BÉO



130kcal

Thành phần

- Sữa bột: 36g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
130kcal	12,6g	0,4g	18g	0	2,2µg	0,4µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
2,2mg	504mg	0,16mg	192,6mg	645,8mg	1,47mg	7,2mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 481,5mg (0,48g)

SỮA BỘT TOÀN PHẦN



171kcal

Thành phần/cấu

- Sữa bột nguyên kem Dutch Lady: 36g

Giá trị dinh dưỡng/cấu

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
171kcal	6,8g	8,2g	17,4g	-	186µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	270mg	0,04mg	106mg	356mg	0,79mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 265mg (0,27g)

SỮA CHUA CÓ ĐƯỜNG BA VÌ



103kcal

Thành phần

- Sữa chua có đường Ba Vì: 100g

Giá trị dinh dưỡng/hộp

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
103kcal	2,9g	2,9g	16,2g	0	25µg	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
1mg	120mg	0,1mg	46mg	155mg	0,59mg	13mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 115mg (0,12g)

SỮA CHUA KHÔNG ĐƯỜNG TH TRUE YOGURT



61Kcal

Thành phần

- Sữa chua không đường TH True yogurt: 100g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
61kcal	3,3g	3,7g	3,6g	0	25µg	11µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
1	120mg	0,1mg	46mg	155mg	0,59mg	13mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 115mg (0,12g)

SỮA CHUA UỐNG YAKULT



53kcal

Thành phần

- Sữa chua uống Yakult: 65ml

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
53kcal	0,8g	0,1g	12,4g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	-	-	-	-

SỮA DÊ THANH TRÙNG KHÔNG ĐƯỜNG



138kcal

Thành phần

- Sữa dê tươi: 200ml

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
138kcal	7,0g	8,2g	4,5g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	120mg	1mg	100mg	408mg	0,6mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 250mg (0,25g)

SỮA ĐẬU NÀNH



108,6kcal

Thành phần

- Sữa đậu nành Fami: 200ml

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
108,6kcal	3,8g	2,2g	18,4g	-	266UI	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	130mg	-	-	-	0,56mg	-

SỮA ĐẶC CÓ ĐƯỜNG



134kcal/hộp

Thành phần/hộp

- Sữa đặc: 40g

Giá trị dinh dưỡng/hộp

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
134kcal	3,2g	3,5g	22,4g	0	23,2µg	20µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	122,8mg	0,2mg	60mg	160mg	0	12,8mg

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

SỮA MILO



110kcal

Thành phần

- Sữa milo: 180ml

Giá trị dinh dưỡng/hộp

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
110kcal	2,8g	3,5g	17g	g	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	106mg	1,5mg	31mg	-	-	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 77,5mg (0,08g)

SỮA TƯƠI TIỆT TRÙNG CÓ ĐƯỜNG VINAMILK



137kcal

Thành phần

- Sữa tươi tiệt trùng có đường Vinamilk: 180ml

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
137kcal	5g	6,3g	14,4g	-	75µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
11,3mg	198mg	-	-	-	-	-

SỮA TƯƠI TIỆT TRÙNG KHÔNG ĐƯỜNG TH TRUE MILK



110kcal

Thành phần

- Sữa tươi tiệt trùng không đường TH True milk: 180ml

Giá trị dinh dưỡng/hộp

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
110kcal	5,4g	5,9g	8,8g	-	75,6µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	190,8mg	0,5mg	-	-	0,6mg	-

VÁNG SỮA MONTE



90kcal

Thành phần

- Váng sữa Monte: 55g

Giá trị dinh dưỡng/hộp

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
90kcal	1,5g	5,5g	8,3g	0	9,6µg	4,2µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0,4mg	46mg	-	-	60mg	0,23mg	5mg

PHÔ MAI TAM GIÁC



58kcal

Thành phần

- Phô mai tam giác: 15g

Giá trị dinh dưỡng/miếng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
58kcal	3,8g	4,8g	0	0	41,3µg	17,8µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	115mg	0	165mg	9mg	0,5mg	61mg

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