

# Bưởi



24kcal

## Thành phần

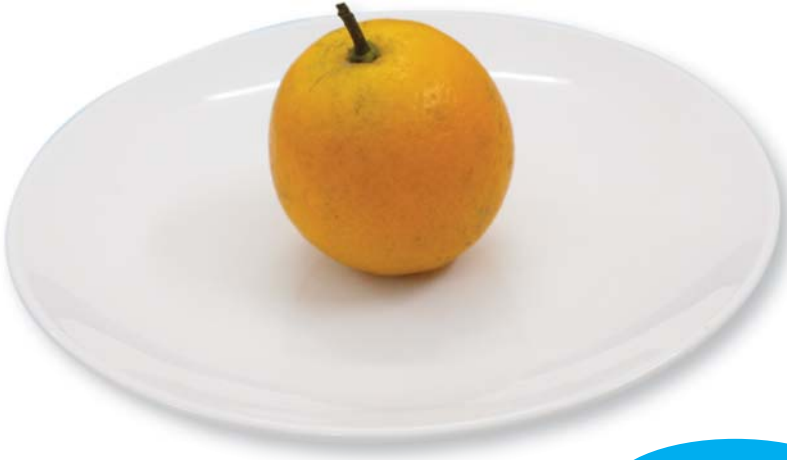
- Bưởi: 80g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
24kcal	0,2g	0	5,8g	0,6g	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
76mg	18mg	0,4mg	2,4mg	127,2mg	0,13mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 6mg (0,01g)

# CAM



**36kcal**

## Thành phần

- Cam: 130g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
36kcal	0,9g	0	8,2g	1,4g	0	92µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
39mg	33mg	0,4mg	3,9mg	105,3mg	0,21mg	0

**Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 9,8mg (0,01g)**

# CHÔM CHÔM



58kcal

## Thành phần/đĩa

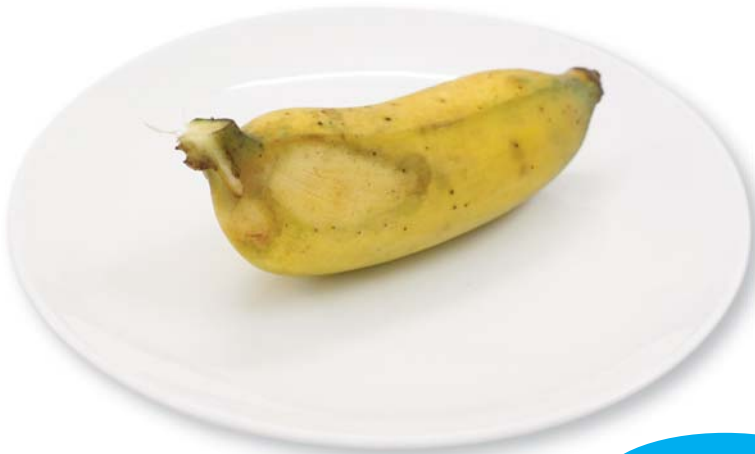
- Chôm chôm: 160g

## Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
58kcal	1,2g	0	13,1g	1g	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	22mg	0,41mg	17,6mg	109,6mg	0,08mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 44mg (0,04g)

# CHUỐI TÂY



48kcal

## Thành phần

- Chuối tây: 90g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
48kcal	0,6g	0,2g	10,8g	0	0	23μg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
4,3mg	9mg	0,4mg	2,3mg	206,5mg	0,23mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 5,8mg (0,01g)

# CHUỐI TIÊU



92kcal

## Thành phần

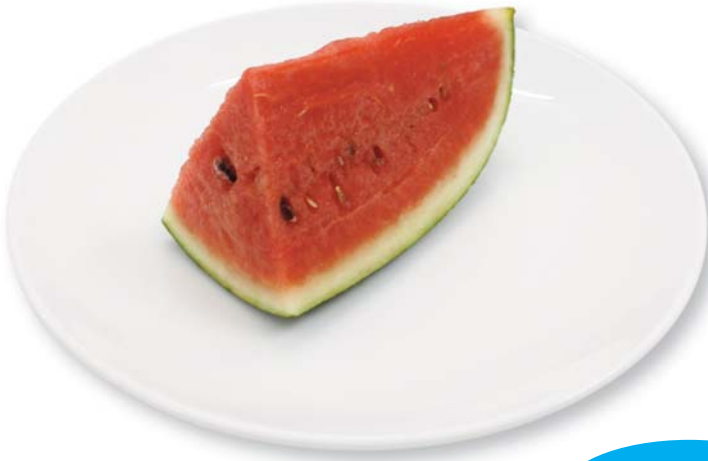
- Chuối tiêu: 135g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
92kcal	1,4g	0,2g	21g	0,8g	0	61µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
5,7mg	8mg	0,6mg	18mg	311mg	0,35mg	0

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

# DƯA HẦU



16kcal

## Thành phần

- Dưa hấu: 120g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
16kcal	1,2g	0,2g	2,3g	0,5g	0	364µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
7mg	8mg	1mg	5mg	187mg	0,11mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 12,5mg (0,01g)

# ĐƯA LÊ



32kcal/đĩa

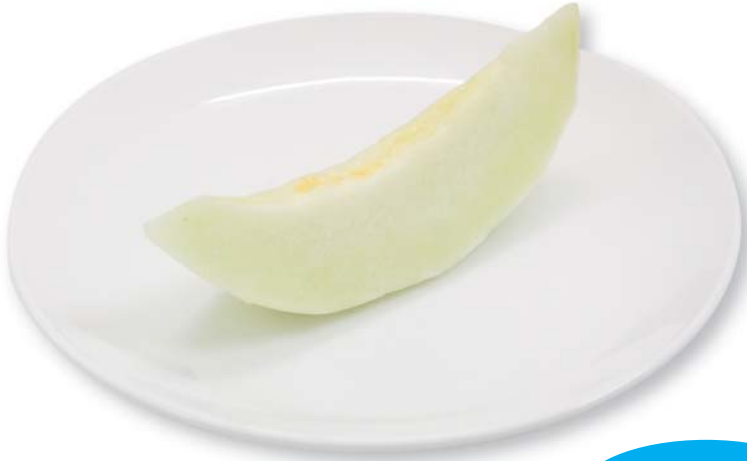
## Thành phần/đĩa

- Dưa lê: 220g

## Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
32kcal	0,7g	0	7,6g	0,9g	0	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	20mg	1,1mg	-	-	-	0

# ĐƯA VÀNG



13kcal

## Thành phần

- Dưa vàng: 80g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
13kcal	0,2g	0	3g	0,3g	0	24µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
5,6mg	22mg	0,3mg	-	-	-	0



# DỨA TA



23kcal

## Thành phần

- Dứa ta: 80g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
23kcal	0,6g	0	5,2g	0,6g	0	32µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
19,2mg	12mg	0,40mg	19,2mg	125,6mg	0,20mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 48mg (0,05g)

# ĐÀO



**68kcal/đĩa**

## Thành phần/đĩa

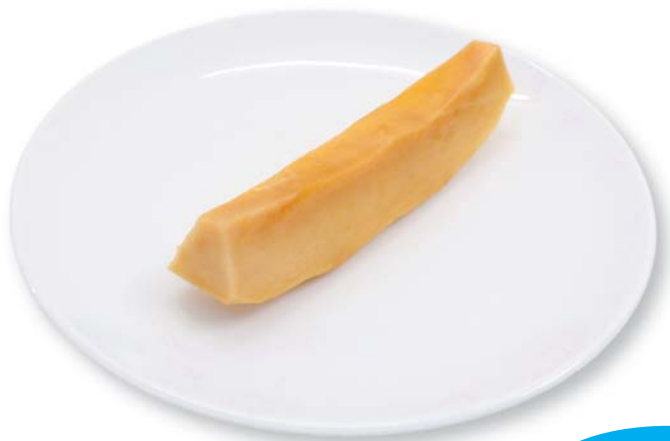
- Đào: 250g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
68kcal	2g	0,4	13,9g	3,3g	0	356,4µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
22mg	44mg	1,1mg	2,2mg	374mg	0,15mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 5,5mg (0,01g)

# ĐU ĐỦ



28kcal

## Thành phần

- Đu đủ: 80g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
28kcal	0,8g	0	6,2g	0,5g	0	221µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
43,2mg	32mg	2,1mg	3,2mg	176,8mg	0,08mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 8mg (0,01g)

# GIOI (MẬN)



**38kcal/đĩa**

## Thành phần/đĩa

- Gioi: 290g

## Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
38kcal	0,9g	0	8,3g	6,9g	0	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
71mg	28mg	1,21mg	0	191,6mg	0,17mg	0

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

# HỒNG XIÊM (SAPOCHÊ)



**38kcal**

## Thành phần

- Hồng xiêm: 80g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
38kcal	0,4g	0,6g	8,0g	2g	0	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
6,4mg	42mg	1,8mg	17,6mg	75,2mg	0,08mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 44mg (0,04g)

# LÊ



**167kcal/đĩa**

## Thành phần/đĩa

- Lê: 420g

## Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
167kcal	2,6g	0,7g	37,7g	2,2g	0	113µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
14,8mg	70,3mg	8,51mg	18,5mg	325,5mg	0,48mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 46,3mg (0,05g)

# MĂNG CỤT



19kcal

## Thành phần

- Măng cụt: 86g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
19kcal	0,2g	0,1g	4,9g	0,4g	0	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0,9mg	2mg	0	0,3mg	28,2mg	0,05mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 0,8mg (0,008g)

# MÍT DAI



**69kcal/đĩa**

## Thành phần/đĩa

- Mít dai (cả hạt): 200g

## Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
69kcal	0,9g	0	16,4g	1,7g	0	259,2µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
7,2mg	30mg	0,6mg	4,3mg	529,9mg	0,96mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 10,8mg (0,01g)



# MẬN CƠM



16kcal/đĩa

## Thành phần/đĩa

- Mận cơm: 94g

## Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
16kcal	0,5g	0,2g	3,1g	0,6g	0	92µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
2,4mg	22mg	0,3mg	0	147mg	0,1mg	0



51kcal

### Thành phần/nửa quả

- Na: 160g

### Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
51kcal	1,3g	0	11,6g	0,6g	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
28,8mg	28mg	0,51mg	17,6mg	208mg	0,17mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 4mg (0,04g)

# NHÃN



38kcal/đĩa

## Thành phần/đĩa

- Nhân: 145g

## Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
38kcal	0,7g	0	8,8g	0,8g	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
46,3mg	17mg	0,3mg	20,7mg	205mg	0,23mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 31,8mg (0,05g)

# NHO NGỌT



**54kcal/đĩa**

## Thành phần/đĩa

- Nho ngọt: 80g

## Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
54kcal	0,3g	0	13,2g	0,5g	0	31µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
2,4mg	14mg	0,5mg	0,8mg	104mg	0,1mg	0

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

# ỔI



26kcal

## Thành phần

- Ổi: 80g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
26kcal	0,5g	0	6,2g	4,8g	0	299µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
49,6mg	8mg	1mg	3,2mg	232,8mg	1,92mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 8mg (0,01g)

# QUẢ BƠ VỎ XANH



138kcal

## Thành phần/đĩa

- Bơ vỏ xanh: 137g

## Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
138kcal	2,6g	12,9g	3,2g	0,7g	0	72,6µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
23,3mg	82mg	2,2mg	2,7mg	477mg	0,5mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 8,8mg (0,01g)

# QUẢ KIWI



63kcal/đĩa

## Thành phần/đĩa

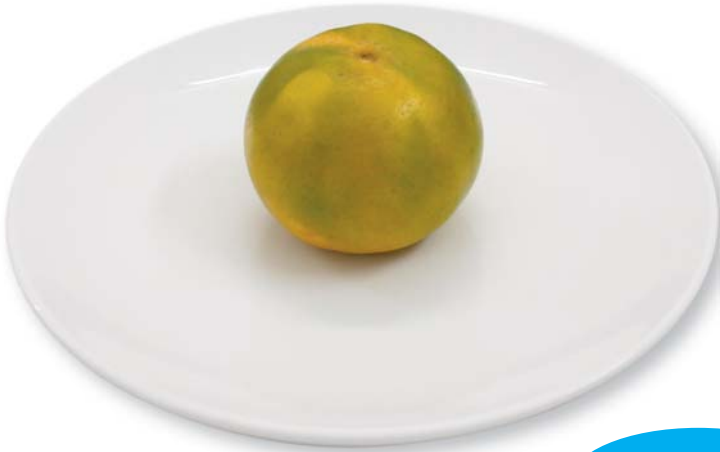
- Kiwi: 130g

## Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
63kcal	1,1g	0,4g	14g	1,5g	0	68µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
89,4mg	30,2mg	0,30mg	2,2mg	357,8mg	0,11mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 5,5mg (0,01g)

# QUÝT



39kcal

## Thành phần

- Quýt: 138g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
39kcal	0,8g	0	8,8g	0,6g	0	98µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
56,2mg	36mg	0,40mg	4,1mg	113,4mg	0,21mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 10,3mg (0,01g)



# SÂU RIÊNG



100kcal

## Thành phần

- Sầu riêng: 98g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
100kcal	1,8g	1,2g	20,7g	1g	0	17 $\mu$ g
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
27mg	14,6mg	0,66mg	1mg	439mg	0,20mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2,5mg (0,003g)

# TÁO TA



**127kcal/đĩa**

## Thành phần/đĩa

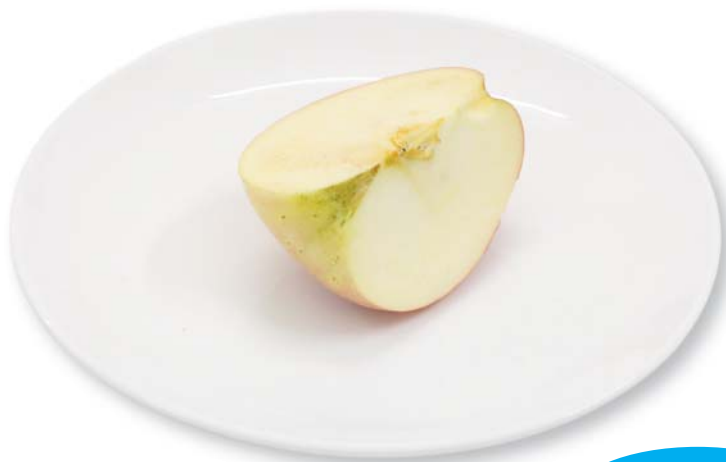
- Táo ta: 388g

## Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
127kcal	2,7g	0,7g	27,7g	2,3g	0	19µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
80,1mg	146,8mg	0,67mg	10mg	834,2mg	0,17mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 25mg (0,03g)

# TÁO TÂY



**38kcal**

## Thành phần

- Táo tây: 80g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
38kcal	0,4g	0	9g	0,5g	0	22µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
5,6mg	15mg	2mg	12mg	81,6mg	0,16mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 30mg (0,03g)

# THANH LONG



32kcal

## Thành phần

- Thanh long: 90g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
32kcal	1g	0,1g	7g	1,4g	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
7,7mg	9mg	0,5mg	-	280mg	0,27mg	0

# VẢI THIÊU



67kcal

## Thành phần/đĩa

- Vải thiêu: 300g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
67kcal	1,1g	0	15,6g	1,7g	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
56,2mg	9mg	0,8mg	1,56mg	265,5mg	0,37mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 3,9mg (0,004g)

# VÚ SỮA



49kcal

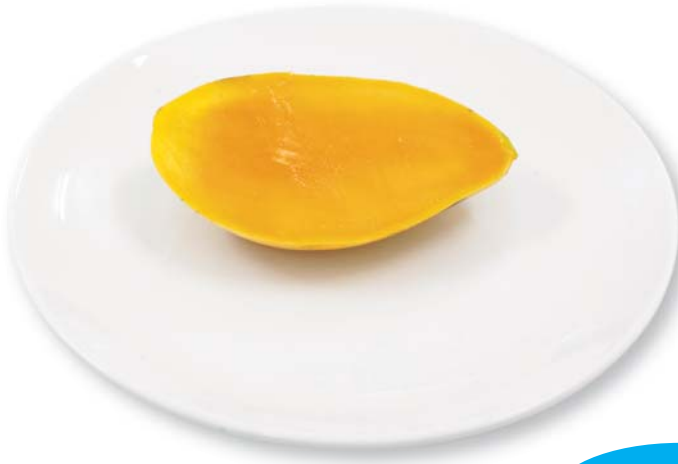
## Thành phần

- Vú sữa: 150g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
49kcal	1,2g	0	11g	2,7g	0	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
5mg	79,6mg	0,51mg	-	-	-	0

# XOÀI



55kcal

## Thành phần

- Xoài: 80g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
55kcal	0,5g	0,2g	12,7g	0	0	356µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
24mg	8mg	0,31mg	1,6mg	91,2mg	0,45mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 4mg (0,004g)