

ĐẬU PHỘNG DA CÁ



101kcal/gói

Thành phần/gói

- Đậu phộng da cá: 30g

Giá trị dinh dưỡng/gói

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
101kcal	3,2g	5,2g	10,2g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	37mg	-	-	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 92,3mg (0,09g)

ĐỔ TƯƠNG RANG



402kcal

Thành phần

- Đổ tương: 100g
- Muối: 0,5g
- Đường kính: 0,5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
402kcal	34g	18,5g	25g	4,5g	0	15µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
2mg	166mg	11mg	195mg	1504mg	4mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 487,5mg (0,49g)

LẠC RANG



916kcal

Thành phần

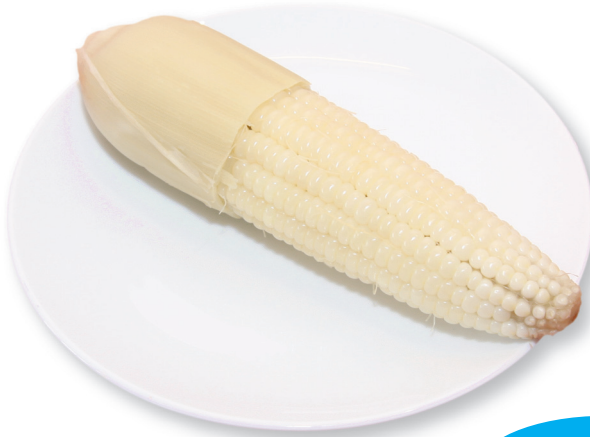
- Lạc hạt: 150g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
916kcal	39g	74g	24g	13g	0	10 μ g
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	103mg	3,3mg	6mg	632mg	2,85mg	0

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

NGÔ NẾP LUỘC



216kcal

Thành phần

- Ngô nếp (cả bắp): 200g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
216kcal	4,5g	2,5g	43,6g	1,3g	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
13,2	22mg	1,7mg	-	330mg	0,83mg	0

HẠT BÍ



239kcal

Thành phần

- Hạt bí: 46g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
239kcal	16,1g	14,6g	10,6g	1,1g	0	235µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	108,1mg	1mg	-	-	-	0

HẠT DẼ



670kcal

Thành phần

- Hạt dẻ: 150g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
670kcal	18,9g	62g	9,1g	3,7g	0	10,5µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
3,2mg	64mg	2,40mg	-	-	-	0

HẠT DẼ CƯỜI



180kcal

Thành phần

- Hạt dẻ cười: 30g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
180kcal	7g	14g	7g	3g	0	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	-	-	60mg	-	-	0

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

HẠT ĐIỀU



363kcal

Thành phần

- Hạt điều: 60g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
363kcal	11g	27,8g	17,2g	0,4g	0	3µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0,6mg	16,8mg	2,20mg	78mg	354mg	3,30mg	0

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

HẠT HƯỚNG DƯƠNG



131kcal

Thành phần

- Hạt hướng dương: 150g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
131kcal	4,3g	12,1g	3,1g	0,6g	0	3,7 μ g
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	20mg	1,10mg	0,4mg	109,7mg	-	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1mg (0,001g)