

NƯỚC CAM VẮT



112kcal

Thành phần

- Cam 1 quả (cả vỏ): 250g
- Đường kính: 10g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
112kcal	1,7g	0,2g	25,7g	2,6g	-	133µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
75mg	64mg	0,8mg	6,6mg	203mg	0,4mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 16,5mg (0,02g)

NƯỚC CHANH



64kcal

Thành phần

- Nước cốt chanh: 15g
- Đường: 15g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
64kcal	0,1g	0	16g	0,2g	0	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
6mg	6,1mg	0,1mg	0,4mg	21,4mg	0	0

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

NƯỚC DỪA NON TƯƠI



46kcal

Thành phần

- Nước dừa non tươi: 220ml

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
46kcal	0,9g	0	10,6g	0	-	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
2,2mg	13,2mg	0,66mg	-	-	-	0

NƯỚC ÉP ỔI



72kcal

Thành phần

- Ổi: 110g
- Sữa đặc: 10g
- Nước cốt dừa: 10g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
72kcal	1,5g	0,9g	14,6g	6,6g	5,8µg	416,4µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
68,3mg	47,7mg	1,52mg	20,7mg	386,1mg	2,6mg	3,2mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 51,8mg (0,05g)

NƯỚC MÍA



184kcal

Thể tích đơn vị: 300ml

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
184kcal	0	0	45,9g	0,2g	0	4 μ g
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
1,7mg	5,1mg	0,04mg	0,5mg	0,9mg	-	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1,25mg (0,001g)

NƯỚC RAU MÁ



47kcal

Thành phần

- Rau má: 30g

- Đường: 10g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
47kcal	0,9g	0	10,9g	0,5g	-	1656µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
3,9mg	57mg	1mg	0,8mg	85,2mg	0,3mg	0

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

SINH TỔ BƠ



196kcal

Thành phần

- Bơ sáp (không tính vỏ): 80g
- Sữa đặc: 10g
- Nước cốt dừa: 10g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
196kcal	3,9g	15,5g	10,2g	1,3g	69,6µg	60µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0,4mg	95mg	2,10mg	24,8mg	1015mg	1mg	3,2mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 62mg (0,06g)

SINH TỔ DỪA HẦU



126kcal

Thành phần

- Dừa hấu (không tính vỏ): 120g
- Sữa đặc: 10g
- Nước cốt dừa: 10g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
126kcal	126,7g	3,2g	8,3g	9,6g	5,8µg	368,6µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
5045mg	8,8mg	68mg	1,7mg	22,4mg	375,4mg	1,1mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 4,3mg (0,004g)

SINH TỐ DỨA



59kcal

Thành phần

- Dứa ta (không tính vỏ): 66g
- Đường kính: 10g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
59kcal	0,5g	0	14,2g	0,5g	-	26,4µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
15,8mg	10mg	0,3mg	16mg	104mg	0,2mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 40mg (0,04g)

SINH TỐ ĐU ĐỦ



78kcal

Thành phần

- Đu đủ (không tính vỏ): 120g
- Sữa đặc: 10g
- Nước cốt dừa: 10g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
78kcal	2,1g	0,9g	15,3g	0,7g	5,8µg	336,2µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
64,9mg	84,7mg	3,22mg	21,1mg	331,2mg	0,11mg	3,2mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 52,8mg (0,05g)

SINH TỐ HỒNG XIÊM



105kcal

Thành phần

- Hồng xiêm (không tính vỏ): 150g
- Đường kính: 10g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
105kcal	0,7g	0,9g	23,4g	3,4g	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
8mg	70,2mg	3,1mg	16,2mg	260,6mg	0,1mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 40,5mg (0,04g)

SINH TỐ THANH LONG



76kcal

Thành phần

- Thanh long: 90g
- Đường kính: 10g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
76kcal	1g	0	18g	1g	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
10mg	10mg	1mg	-	-	-	-

SINH TỐ XOÀI



105kcal

Thành phần

- Xoài: 100g
- Sữa đặc: 10g
- Nước cốt dừa: 10g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
105kcal	1,5g	1,2g	22g	0	5,8µg	450µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
30,1mg	46,7mg	0,5mg	18,3mg	180mg	0,6mg	3,2mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 45,8mg (0,05g)