

BỘT CANH



Thành phần

- Bột canh: 6g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
-	-	-	-	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	1851mg	-	-	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 4627,5mg (4,63g)

ĐƯỜNG



40kcal/thìa 10g

Thành phần

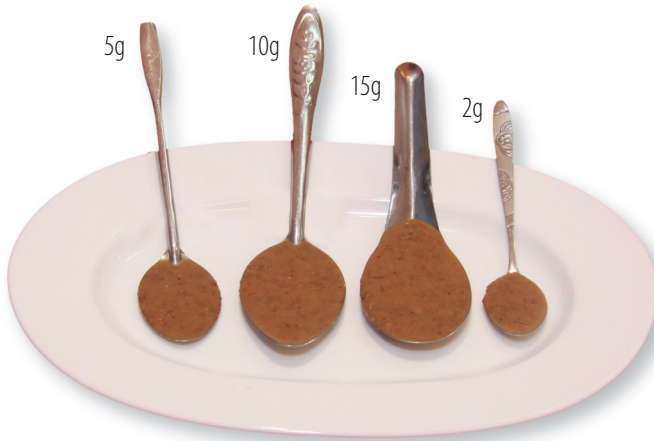
- Đường: 10g

Giá trị dinh dưỡng/10g

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
40kcal	0	0	9,9g	0	-	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	0	0	0,1mg	0,2mg	-	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 0,25mg (0,003g)

MẮM TÉP



7kcal/thìa10g

Thành phần

- Thìa cà phê nhỏ: 2g
- Thìa cà phê: 5g
- Thìa canh dài: 10g
- Thìa canh ngắn: 15g

Giá trị dinh dưỡng/10g

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
7kcal	0,9g	0,1g	0,6g	0	-	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	-	-	700mg	-	-	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1750mg (1,75g)

MẮM TÔM



7kcal/bát

Thành phần/bát

- Mắm tôm đặc: 10g

Giá trị dinh dưỡng/bát

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

MẮM TÔM CHUA



60kcal/bát

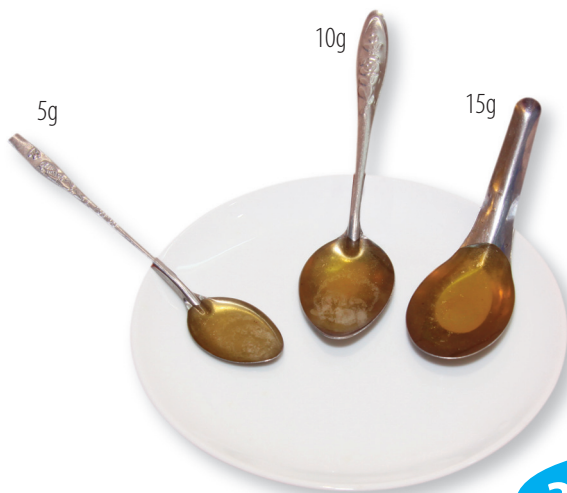
Thành phần/bát

- Một bát chấm: 60g
- Ớt bột: 0,5g
- Bột gạo nếp: 2g
- Tôm biển: 40g
- Cà chua: 30g
- Rượu trắng: 1g
- Nước mắm: 7g
- Tỏi ta: 1g
- Riềng: 4g
- Đường kính: 1g

Giá trị dinh dưỡng/bát

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
60kcal	8g	0,7g	5g	0,5g	6µg	140µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
11mg	36mg	1mg	-	-	-	55,6mg

MẬT ONG



33kcal/10g

Thành phần

- Thìa canh ngắn: 15g
- Thìa canh dài: 10g
- Thìa cà phê: 5g

Giá trị dinh dưỡng/10g

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
33kcal	0	0	8,1g	0	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0,4mg	1mg	0,11mg	0,7mg	1,3mg	0,03mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1,75mg (0,002g)

MÙ TẠT



36kcal

Thành phần

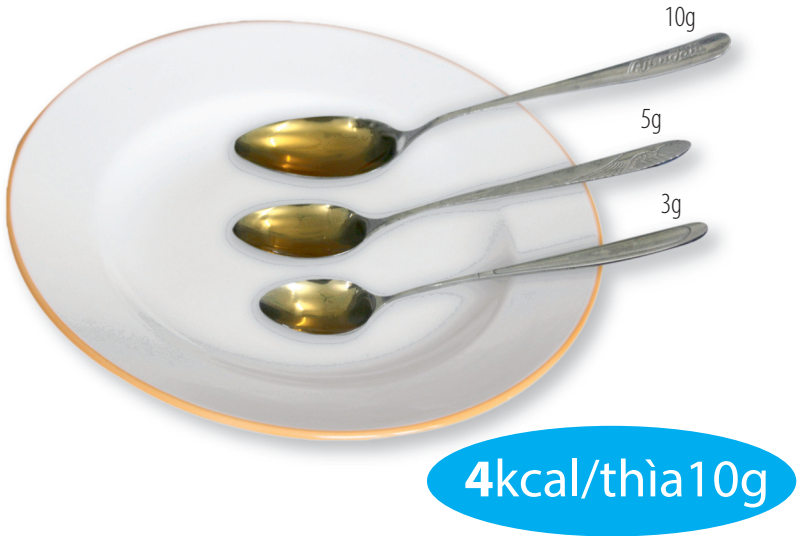
- Mù tạt: 10g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
36kcal	0,6g	1,9g	4,1g	0,1g	0	1,6 μ g
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	6mg	0,2mg	280mg	19mg	0	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 700mg (0,7g)

NƯỚC MẮM



Trọng lượng

- Thìa: 3g
- Thìa: 5g
- Thìa: 10g

Giá trị dinh dưỡng/10g

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
4kcal	0,5g	0	0,4g	0	0,4µg	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0,1mg	4,3mg	0,08mg	772mg	28,8mg	0,02mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1930mg (1,93g)

SỐT MAYONNAISE



70kcal

Thành phần

- Sốt Mayonnaise: 10g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
70kcal	0,2g	7,5g	0,5g	0	1,6µg	0,7µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	0,9mg	0,03mg	69mg	1,8mg	0,02mg	6mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 172,5mg (0,17g)

TƯƠNG NẾP



17kcal/bát

Thành phần/bát

- Tương nếp: 20g

Giá trị dinh dưỡng/bát

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
17kcal	0,8g	0,14g	3,1g	0	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	-	-	-	-	-	-

TƯƠNG ỚT



4kcal

Thành phần

- Tương ớt: 10g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
4kcal	0,1g	0,1g	0,8g	0,1g	0	25,7µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	4mg	0	114,4mg	8,6mg	0	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 286mg (0,29g)

XÌ DẦU (NƯỚC TƯƠNG)



3kcal

Thành phần

- Xì dầu: 10g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
3kcal	0,7g	0	0	0	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	6mg	0,5mg	590mg	40mg	0,12mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1475mg (1,48g)