

CÁ CHÉP NẤU DƯA



1525kcal

Thành phần

- Cá chép cả con: 1000g
- Dưa muối: 566g
- Cà chua: 219g
- Hành, thìa là: 50g
- Dầu TV: 20g
- Muối: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
1525kcal	188g	75,8g	22,8g	13,6g	1792µg	5077µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
105mg	763,6mg	29,0mg	1291,8mg	4533,0mg	16,3mg	693mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 3229,5mg (3,23g)

CANH BẦU NẤU TÔM



88kcal

Thành phần

- Tôm biển (đã bỏ vỏ): 22g
- Dầu TV: 5g
- Bầu: 150g
- Muối: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
88kcal	5,4g	5,4g	4,6g	1,5g	20µg	15µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
12mg	50,6mg	0,7mg	452,6mg	265,7mg	1,3mg	33,4mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1131,5mg (1,13g)

CANH BÍ ĐÀO NẤU SƯỜN LỢN



168kcal

Thành phần

- Bí đao: 250g
- Sườn lợn bỏ xương: 60g
- Hành lá: 5g
- Muối: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
168kcal	12,2g	10,6g	6,2g	2,5g	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	74,9mg	1,2mg	458,6mg	500,7mg	2,2mg	39mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1146,5mg (1,15g)

CANH BÍ ĐỎ THỊT NẠC



176kcal

Thành phần

- Bí ngô: 250g
- Thịt lợn nạc: 50g
- Dầu TV: 5g
- Muối: 1,5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
176kcal	10,3g	8,7g	14,0g	1,8g	1µg	7750µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
20mg	66mg	1,7mg	644mg	1041,8mg	1,5mg	33,5mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1610mg (1,61g)

CANH CÁ LÓC (CÁC QUẢ) NẤU CHUA



294kcal

Thành phần

- Cá lóc (cả xương): 300g
- Cà chua: 20g
- Sấu: 7g
- Giá: 20g
- Rau mùi tàu: 2g
- Ngổ: 4g
- Dọc mùng: 23g
- Dầu TV: 10g
- Hạt nêm: 3g
- Dứa: 23g
- Hành củ: 5g
- Bột canh: 5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
294kcal	34,6g	14,8g	5,6g	1,36g	0	283,5µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
23,6mg	219,2mg	1,03mg	1754,7mg	244,2mg	0,32mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 4386,8mg (4,39g)

CANH CÁ MÈ NẤU CHUỐI



588kcal

Thành phần

- Chuối xanh: 100g
- Cá mè (cả xương): 180g
- Đậu phụ: 40g
- Thịt ba chỉ: 50g
- Dầu TV: 20g
- Hành khô: 6g
- Gừng: 4g
- Bột canh: 2g
- Nước mắm: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
588kcal	31,7g	43,3g	17,6g	1,3g	5µg	184,9µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
32,8mg	229,2mg	2,21mg	512,2mg	176mg	0,002mg	30mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1280,5mg (1,28g)

CANH CÁ RÔ ĐỒNG NẤU RAU CẢI



117kcal

Thành phần

- Rau cải: 130g
- Cá rô đồng: 40g
- Dầu TV: 5g
- Muối: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
117kcal	9,9g	7,4g	2,7g	2,3g	-	8190µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
66mg	127,8mg	2,6mg	427,2mg	287mg	1,2mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1068mg (1,07g)

CANH CÀ TÍM NẤU BUNG



408kcal

Thành phần

- Cà tím: 150g
- Thịt ba chỉ: 50g
- Đậu phụ: 80g
- Cà chua: 42g
- Tía tô: 7g
- Hành: 8g
- Lá lốt, mùi tàu: 6g
- Dầu TV: 18g
- Bột đao: 2g
- Bột canh: 2g
- Hạt nêm: 4g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
408kcal	18,7g	33g	9,1g	2,9g	5µg	180µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
40,3mg	51mg	3,7mg	897,3mg	600mg	0,57mg	30g

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2243,3mg (2,24g)

CANH CẢI XANH THỊT NẠC



48kcal

Thành phần

- Cải xanh: 120g
- Thịt nạc băm: 20g
- Hạt nêm: 3g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
48kcal	5,9g	1,4g	3g	2,2g	0,4µg	7560µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
61,6mg	112mg	2,52mg	571,6mg	323mg	1,58mg	12mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1429mg (1,43g)

CANH CHÂN GIÒ NẤU MĂNG



370kcal

Thành phần

- Thịt chân giò (cả xương): 260g
- Măng chua: 100g
- Hành khô: 15g
- Hành lá: 7g
- Mùi tàu: 7g
- Rau mùi: 7g
- Dầu TV: 10g
- Bột canh: 2g
- Mì chính: 2g
- Hạt nêm: 3g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
370kcal	19,6g	30,8g	3,9g	4,5g	33,5µg	423,3µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
37mg	75mg	4,1mg	1203,5mg	634,5mg	2,31mg	67mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 3008,8mg (3,01g)

CANH CUA MÙNG TỎI, MƯỚP



120kcal

Thành phần

- Thịt cua đồng: 55g
- Mướp: 100g
- Mồng tơi: 70g
- Muối: 1g
- Dầu TV: 5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
120kcal	9,1g	7,0g	5,1g	2,3g	116µg	1504µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
58mg	218,7mg	2,7mg	668,4mg	558,9mg	0,4mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1671mg (1,67g)

CANH ĐẬU, THỊT, CÀ CHUA



228kcal

Thành phần

- Đậu phụ: 150g
- Thịt nạc băm: 50g
- Cà chua: 50g
- Hành lá: 20g
- Bột canh: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
228kcal	26,4g	11,6g	4,5g	1,2g	1µg	470,5µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
33mg	65,3mg	4,73mg	420,1mg	300,9mg	1,7mg	30mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1050,3mg (1,05g)

CANH ĐẬU TRẮNG NẤU XƯƠNG LỢN



410kcal

Thành phần

- Đậu trắng: 100g
- Xương cục: 100g
- Hành lá: 5g
- Rau mùi tàu: 5g
- Bột nêm: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
410kcal	28g	8,6g	54,9g	3,7g	3µg	330,5µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
15,4mg	173mg	7,5mg	372mg	116mg	0	18mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 930mg (0,93g)

CANH ĐU ĐỦ XANH, THỊT NẠC



155kcal

Thành phần

- Đu đủ xanh (bỏ vỏ): 190g
- Thịt nạc băm: 80g
- Bột nêm: 3g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
155kcal	16,7g	5,6g	9,3g	3,8g	1,6µg	28,5µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
77,6mg	129mg	2,53mg	574,3mg	628,3mg	2mg	48mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1435,8mg (1,44g)

CANH KHOAI SỌ NẤU XƯƠNG, RAU RÚT



384kcal

Thành phần

- Khoai sọ: 200g
- Sườn lợn bỏ xương: 40g
- Rau muống: 40g
- Rau rút: 30g
- Dầu TV: 5g
- Muối: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
384kcal	13,5g	12,4g	54,5g	3,4g	0	2309µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
17mg	227mg	3,8mg	449mg	1108mg	1,6mg	26mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1122,5mg (1,12g)

CANH KHỔ QUA (MƯỚP ĐẮNG) NHỒI THỊT



127kcal

Thành phần

- Mướp đắng: 120g
- Thịt nạc vai: 35g
- Mộc nhĩ: 5g
- Hành lá: 5g
- Muối: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
127kcal	7,5g	7,7g	7,1g	1,7g	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	48,1mg	4,1mg	419,6mg	496,5mg	2mg	23,8mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1049mg (1,05g)

CANH MƯỚP LẠC



141kcal

Thành phần

- Mướp: 100g
- Hành lá: 10g
- Lạc hạt: 20g
- Hạt nêm: 5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
141kcal	6,2g	10g	6,7g	2g	0	299µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
14mg	55mg	1,4mg	885mg	126mg	0,74mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2212,5mg (2,21g)

CANH RAU NGÓT NẤU THỊT



114kcal

Thành phần

- Rau ngót: 50g
- Thịt lợn nạc vai: 20g
- Dầu TV: 5g
- Muối: 1g

Giá trị dinh dưỡng

NL	P	L	G	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
114kcal	6g	9,3g	1,7g	1,3g	2µg	3325µg
Vitamin C	Ca	Fe	Na	K	Zn	Cho
187mg	87,8mg	1,7mg	413mg	285,7mg	0,9mg	13,6mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1032,5mg (1,03g)

CANH RAU NHÚT NẤU THỊT BÒ



84kcal

Thành phần

- Rau nhút: 100g
- Thịt bò thăn: 30g
- Bột canh: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
84kcal	10,7g	3,9g	1,4g	1,5g	0,8µg	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0,4mg	143mg	1mg	242,2mg	0	0	22,4mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 605,5mg (0,61g)

CANH RIÊU CUA



60kcal

Thành phần

- Cua đồng (nguyên con): 150g
- Cà chua: 60g
- Hành khô: 5g
- Dầu TV: 5g
- Mè: 10g
- Mắm tôm: 3g
- Mì chính: 3g
- Hạt nêm: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
60kcal	6,6g	1,6g	4,7g	0,5g	0	670µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
24,5mg	81,7mg	4,35mg	677,2mg	187mg	0,5mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1693mg (1,69g)

CANH SƯỜN KHOAI TÂY, CÀ RỐT



316kcal

Thành phần

- Sườn lợn (cả xương): 200g
- Khoai tây: 150g
- Cà rốt: 30g
- Mùi tàu: 4g
- Hành lá: 5g
- Rau mùi: 4g
- Hạt nêm: 3g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
316kcal	19,1g	11g	35,1g	2g	0	2920µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
34,8mg	51mg	3mg	594,4mg	932,5mg	0,8mg	56,8mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1486mg (1,49g)

CANH TRAI NẤU CHUA



88kcal

Thành phần

- Trai (cả vỏ): 500g
- Cà chua: 90g
- Hành khô: 10g
- Rau răm: 7g
- Thì là: 7g
- Rau mùi tàu: 7g
- Bột nêm: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
88kcal	8,6g	1,8g	9,5g	1,5g	10,7µg	1482µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
57,3mg	1125mg	4,21mg	352,9mg	317,6mg	0,8mg	79mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 882,3mg (0,88g)

CANH MỰC NẤU RAU RÚT



33kcal

Thành phần

- Mực tươi: 20g
- Rau nhút: 85g
- Bột canh: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
33kcal	6,6g	0,2g	1,3g	1,4g	1,7µg	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	136mg	0,1mg	276,4mg	46,7mg	0,12mg	51,3mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 691mg (0,69g)