

CÁ BỔNG KHO



110kcal

Thành phần/đĩa

- Cá bống (nguyên con): 61g
- Tương: 3g
- Nước hàng: 7g
- Nước mắm: 2g
- Đường: 2g
- Bột canh: 1g
- Tiêu: 0,5g
- Ót: 1g
- Giềng: 3g
- Dầu TV: 5g

Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
110kcal	5,6g	5,3g	10g	0,3g	0	1,98µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
2,5mg	20,7mg	0,51mg	534,1mg	103,5mg	0,04mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1335,3mg (1,34g)

CÁ CHÀY KHO



147kcal

Thành phần

- Cá chày: 130g
- Ớt
- Nước mắm: 5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
147kcal	26,6g	4,7g	0,4g	0	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	86mg	0,34mg	772mg	-	0,02mg	-

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

CÁ DIẾC KHO



247kcal

Thành phần

- Cá diếc: 120g
- Thịt ba chỉ: 30g
- Đường kính: 5g
- Dầu TV: 5g
- Bột canh: 2,5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
247kcal	26,2g	13,6g	5g	0	130µg	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
2mg	89,7mg	1,4mg	796,5mg	85,5mg	0,6mg	20,4mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1991,3mg (1,99g)

CÁ NGỪ KHO DỨA



159kcal

Thành phần

- Cá ngừ: 170g
- Dứa: 30g
- Hành lá: 5g
- Mắm: 5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
159kcal	36,4g	0,5g	2,2g	0,3g	8,5µg	80,5µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
10,2mg	83mg	1,9mg	525,8mg	928,7mg	0,1mg	60,8mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1314,5mg (1,31g)

CÁ NỤC KHO



565kcal

Thành phần

- Cá nục: 350g
- Đường: 10g
- Bột canh: 2,5g
- Dầu TV: 10g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
565kcal	71g	27g	10g	0	53µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	300mg	11mg	1100mg	1341mg	6mg	60mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2750mg (2,75g)

CÁ QUẢ (CÁ LÓC) KHO



54kcal

Thành phần

- Cá quả: 56g
- Nước mắm: 5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
54kcal	10,2g	1,5g	0	0	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	52mg	0,01mg	388mg	-	-	336mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 970mg (0,97g)

CÁ THU KHO



116kcal

Thành phần

- Cá thu: 70g
- Nước mắm: 7,5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
116kcal	13g	7,2g	0,3g	0	7µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	37mg	0,92mg	658mg	340mg	-	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1645mg (1,65g)

CÁ TRẠCH KHO



298kcal

Thành phần

- Trạch (cả xương, bỏ đầu): 200g
- Giềng: 10g
- Tương: 20g

- Sả: 10g
- Gừng: 8g

- Đường: 15g
- Dầu TV: 5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
298kcal	31,2g	10g	21,5g	0,6g	0,5µg	182,6µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	182,6mg	1,33mg	1182mg	131,5mg	0,26mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2955mg (2,96g)

CÁ TRẮM KHO



110kcal

Thành phần

- Cá trắm cỏ: 120g
- Muối: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
110kcal	20,4g	3,1g	0	0	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	71mg	0,14mg	775mg	-	-	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1937,5mg (1,94g)

ĐẬU PHỤ KHO NẤM



194kcal

Thành phần

- Đậu phụ non: 120g
- Bột canh: 2g
- Nấm hương tươi: 60g
- Đường: 3g
- Thịt nạc băm: 30g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
194kcal	22,1g	9g	6,41g	2,3g	0,6µg	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0,6mg	52,3mg	6,1mg	546,9mg	86,1mg	0,75mg	18mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1367,3mg (1,37g)

ĐẬU PHỤ KHO THỊT



452kcal

Thành phần

- Đậu phụ: 160g
- Thịt nạc vai: 80g
- Cà chua: 20g
- Dầu TV: 10g
- Gia vị: 6g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
452kcal	30,8g	35,9g	2g	0,8g	42,1µg	393µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
42mg	51mg	5mg	837,6mg	476,6mg	3mg	54,4mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2094mg (2,09g)

GÀ TẦN THUỐC BẮC



283kcal

Thành phần

- Gà ta (nguyên con): 130g
- Ngải cứu: 53g
- Táo mèo: 5g
- Hạt sen: 4g
- Ý dĩ: 6g
- Bột canh: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
283kcal	28,7g	16,8g	4,2g	1,2g	153,4µg	0,1µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
6,2mg	93,1mg	3,76mg	492,2mg	315,8mg	1,9mg	102,3mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1230,5mg (1,23g)

LƯƠN OM CHUỐI ĐẬU



530kcal

Thành phần

- Lươn: 98g
- Dầu TV: 15g
- Chuối xanh: 105g
- Gia vị: 5g
- Đậu phụ: 125g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
530kcal	33,3g	33,3g	24,2g	1,3g	1764µg	47µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
6,1mg	74,2mg	4,4mg	664mg	763,7mg	3mg	123,5mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1660mg (1,66g)

ỐC OM CHUỐI ĐẬU



600kcal

Thành phần

- Chuối xanh: 80g
- Thịt ốc nhồi: 100g
- Thịt ba chỉ: 80g
- Đậu phụ: 100g
- Tía tô, lá lốt: 10g
- Hành khô: 10g
- Hành lá: 20g
- Nghệ: 8g
- Dầu TV: 18g
- Hạt nêm: 3g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
600kcal	37g	41,3g	21g	2,3g	8µg	974,7µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
41,3mg	1757,8mg	4,43mg	578mg	321mg	0,18mg	48mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1445mg (1,46g)

THỊT BÒ KHO



421kcal

Thành phần

- Thịt bò: 200g
- Dầu TV: 5g
- Muối: 2g
- Gừng: 5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
421kcal	36g	31g	0	0	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
1mg	23mg	5,4mg	898mg	698mg	7,3mg	118mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2245mg (2,25g)

THỊT BÒ SỐT VANG



905kcal

Thành phần

- Thịt bò dẻ sườn: 350g
- Cà chua: 210g
- Cà rốt: 65g
- Hành tây: 46g
- Đường: 5g
- Sốt cà chua: 37g
- Dầu TV: 6g
- Bột đao: 20g
- Rượu vang: 120ml
- Hạt nêm: 3g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
905kcal	65,9g	42g	46,7g	4,3g	6,9µg	7267,7µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
156,4mg	139,5mg	16,5mg	583,3mg	1260mg	4,03mg	205,8mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1458,3mg (1,46g)

THỊT CHÂN GIÒ NẤU ĐÔNG



419kcal

Thành phần

- Thịt chân giò: 150g
- Dầu TV: 5g
- Bột canh: 2g
- Nấm hương: 5g
- Hành khô: 20g
- Mì chính: 3g
- Mộc nhĩ: 2g
- Tiêu: 3g
- Hạt nêm: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
419kcal	25,6g	32,8g	5,7g	2,1g	44,1µg	8,1µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
2mg	89,2mg	6,43mg	1083,1mg	163,8mg	1,61mg	88,2mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2707,8mg (2,71g)

THỊT CHÂN GIÒ NẤU GIẢ CÂY



282kcal

Thành phần

- Thịt chân giò: 80g
- Dầu TV: 10g
- Giềng: 10g
- Mắm tôm: 2g
- Bột canh: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
282kcal	14,1g	25,1g	0	0	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0,7mg	20,7mg	1,7mg	427,6mg	252mg	1,5mg	58,4mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1069mg (1,07g)

THỊT LỢN BA CHỈ KHO TÀU



260kcal

Thành phần

- Thịt ba chỉ: 100g
- Đường: 1,8g
- Nước mắm: 5g
- Muối: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
260kcal	16,5g	21,5g	0	0	10µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
2mg	17mg	1,54mg	1193mg	285mg	1,91mg	68mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2982,5mg (2,98g)

THỊT LỢN BA CHỈ KHO TRỨNG CÚT



473kcal

Thành phần

- Thịt ba chỉ: 120g
- Trứng cút: 50g
- Đường kính: 10g
- Dầu TV: 5g
- Bột canh: 2,5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
473kcal	26,3g	36,3g	10,1g	0	133µg	6µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
11mg	45,8mg	3,6mg	912mg	408mg	3mg	504mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2280mg (2,28g)

THỊT LỢN SỐT CÀ CHUA



98kcal

Thành phần

- Thịt lợn nạc vai: 40g
- Cà chua: 25g
- Mắm: 5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
98kcal	7,5g	7,1g	1,1g	0,2g	0,8µg	393µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
10mg	8mg	0,63mg	415mg	149mg	1,63mg	26mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1037,5mg (1,04g)

THỊT LỢN THĂN RIM



139kcal

Thành phần

- Thịt lợn thăn: 100g
- Nước mắm: 7,5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
139kcal	19g	7g	0	0	2µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0,8mg	9mg	0,97mg	657mg	341mg	2,5mg	67mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1642,5mg (1,64g)

THỊT MÔNG SẤN KHO CỬ CẢI



861kcal

Thành phần

- Thịt lợn mông: 300g
- Củ cải: 160g
- Đường: 6g
- Bột canh: 2g
- Dầu TV: 4g
- Hành củ: 3g
- Nước mắm: 4g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
861kcal	51,2g	67,2g	12,4g	2,4g	29,4µg	0,5µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
54,2mg	109,5mg	6,33mg	425,6mg	1305,9mg	0,33mg	176,4mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1064mg (1,06g)

THỊT MÔNG SẴN KHO CÙI DỪA



309kcal

Thành phần

- Thịt lợn mông: 80g
- Củi dứa: 25g
- Đường: 3g
- Mắm: 4g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
309kcal	14,4g	25,9g	4,5g	1,1g	7,8µg	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
2,1mg	30mg	1,81mg	241,9mg	382,4mg	1,26mg	47mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 604,8mg (0,6g)

VỊT OM SẤU



2814kcal

Thành phần

- Thịt vịt cả xương: 1500g
- Sấu: 25g
- Nước dừa: 500ml
- Muối: 2g
- Hành: 20g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
2814kcal	79,9g	265,5g	26,1g	0,7g	270µg	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
6,8mg	415,8mg	13,7mg	1205,3mg	1410,8mg	9,2mg	513mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 3013,3mg (3,01g)