

BÍ ĐỎ LUỘC



19kcal

Thành phần/đĩa

- Bí đỏ: 80g

Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
19kcal	0,2g	0	4,5g	0,6g	0	2480µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
6,4mg	19mg	0,4mg	6,4mg	279,2mg	0,08mg	-

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

BÍ XANH LUỘC



10kcal

Thành phần/đĩa

- Bí xanh: 80g

Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
10kcal	0,5g	0	1,9g	0,8g	0	4µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
12,8mg	21mg	0,2mg	10,4mg	120mg	0	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 26mg (0,03g)

CUA BIỂN HẤP



186kcal

Thành phần

- Cua biển: 300g
- Thì là: 15g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
186kcal	22,3g	2,6g	18,4g	0	64,8µg	427,5µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
35mg	1,1mg	255mg	2,8mg	12mg	196mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 7mg (0,01g)

CỦ CẢI LUỘC



63kcal

Thành phần

- Củ cải: 290g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
63kcal	4,4g	0,3g	10,7g	4,4g	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
87mg	116mg	3,2mg	29mg	701,8mg	0,6mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 72,5mg (0,07g)

ĐẠ DÀY LƯỢC



159kcal

Thành phần

- Dạ dày: 190g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
159kcal	27,4g	5,4g	0	0	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	15mg	2,63mg	140,6mg	281,3mg	3mg	337,6mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 351,5mg (0,35g)

ĐÊ TÁI CHANH



501kcal

Thành phần

- Thịt dê nạc: 350g
- Xả: 10g
- Rau thơm: 20g
- Tương nếp: 16g
- Nước cốt chanh: 30g
- Vừng: 5g
- Rau ngổ: 5g
- Đường: 4g
- Ót: 1g
- Gia vị: 15g
- Gừng: 15g
- Bột canh: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
501kcal	73,7g	17,3g	12,2g	1,5g	312,1µg	907,7µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
50,7mg	160mg	9,62mg	1461,2mg	1387mg	0,72mg	199mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 3653mg (3,65g)

DỒI LỢN LUỘC



274kcal

Thành phần

- Dồi lợn: 200g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
274kcal	29,8g	17g	0	0	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	67,2mg	-	-	-	-	-

ĐẬU Đũa LUỘC



243kcal

Thành phần

- Đậu đũa: 400g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
243kcal	24g	1,6g	33,2g	8g	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
88mg	188mg	6,4mg	20mg	777,1mg	1,5mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 50mg (0,05g)

ĐẬU COVE LUỘC



58kcal

Thành phần

- Đậu cove: 80g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
58kcal	4g	0	10,6g	0,8g	0	144µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
20mg	21mg	0,6mg	76,8mg	203,2mg	0,01mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 192mg (0,19g)

ĐẬU PHỤ LƯỢC



190kcal/đĩa

Thành phần/đĩa

- Đậu phụ: 200g

Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
190kcal	21,8g	10,8g	1,4g	0,8g	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0,1mg	48mg	4,4mg	14mg	242mg	1,6mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 35mg (0,04g)

ĐUÔI LỢN LƯỢC



374kcal

Thành phần

- Đuôi lợn: 80g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
374kcal	8,6g	37,7g	0	0	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	14mg	0,8mg	50,4mg	279mg	1,8mg	77,6mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 126mg (0,13g)

GAN LỢN LUỘC



371kcal

Thành phần

- Gan lợn: 320g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
371kcal	60,2g	11,5g	6,4g	0	192000µg	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
57,6mg	22,4mg	38,4mg	352mg	1430mg	18,43mg	1024mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 880mg (0,88g)

GÀ XÉ PHAY



496kcal

Thành phần

- Gà ta: 250g
- Hành tây: 80g
- Dưa chuột: 130g
- Giá đỗ: 50g
- Đường: 30g
- Nước cốt chanh: 20g
- Rau thơm: 5g
- Lá chanh: 2g
- Bột canh: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
496kcal	35,9g	19,7g	44,1g	3,1g	180µg	347,4µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
35,1mg	114,3mg	5,11mg	586,4mg	818,6mg	3,62mg	120mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1466mg (1,47g)

GHE HẤP



81kcal/đĩa

Thành phần/đĩa

- Ghe sống nguyên con: 350g

Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
81kcal	17,9g	1,1g	0	0	2µg	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	88,1mg	0,73mg	290mg	326mg	3,5mg	77,2mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 725mg (0,73g)

GIÁ ĐỒ LƯỢC



65kcal

Thành phần

- Giá đồ: 150g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
65kcal	8,3g	0	8g	3g	0	19µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
15mg	57mg	136,5mg	34,5mg	246mg	0,61mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 86,3mg (0,09g)

LÒNG LỢN LUỘC



250kcal

Thành phần

- Dồi lợn: 78g
- Lòng già: 15g
- Lòng non: 26g
- Gan lợn: 5g
- Dạ dày lợn: 44g
- Tim lợn: 5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
250kcal	30,8g	13,6g	1,2g	0,0g	6008µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
19mg	41mg	2,5mg	41,3mg	98,7mg	1,2 mg	119,7mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 103,3mg (0,1g)

LUỖI LỢN LUỘC



550kcal

Thành phần

- Lưỡi lợn: 250g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
550kcal	40,8g	43g	0	0	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
11mg	17,5mg	6mg	275mg	607,5mg	7,5mg	253mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 687,5mg (0,69g)

MỰC HẤP



95kcal

Thành phần

- Mực ống: 120g
- Cần tây: 20g
- Thì là: 20g
- Cà rốt: 30g
- gừng: 5g
- Ớt: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
95kcal	17g	0,8g	4,9g	1,8g	9,4µg	3086,7µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
47,8mg	134,9mg	2,8mg	232mg	491mg	1,2mg	280,8mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 580mg (0,58g)

NGỌN SU SU LUỘC



14kcal

Thành phần

- Ngọn su su: 80g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
14kcal	2,2g	0	1,4g	1,4g	0	1552µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
8,8mg	80mg	1,7mg	13,6mg	312mg	0,36mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 34mg (0,03g)

ỐC NHỒI HẤP



191kcal

Thành phần

- Ốc nhồi: 80g
- Thịt lợn nạc: 50g
- Bột gạo tẻ: 15g
- Bột canh: 0,5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
191kcal	19,9g	4,3g	18,1g	0,4g	2µg	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0,8mg	1092,6mg	0,8mg	155mg	181,9mg	1,4mg	33,5mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 387,5mg (0,39g)

ỐC VẶN LƯỢC



91kcal

Thành phần

- Ốc vặn: 420g
- Lá chanh: 1g
- Ớt: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
91kcal	15,4g	0,9g	5,4g	0	12,3µg	165,5µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	1709mg	-	-	-	-	-

RAU BẮP CẢI LUỘC



58kcal

Thành phần

- Bắp cải: 200g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
58kcal	3,6g	0	10,8g	3,2g	0	130µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
60mg	96mg	2,2mg	56mg	380mg	1,62mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 140mg (0,14g)

RAU GIÈN LUỘC



74kcal

Thành phần

- Rau giền: 180g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
74kcal	5,9g	0,5g	11,2g	2,9g	0	7344µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
160,2mg	518mg	9,72mg	100,8mg	856,8mg	0,9mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 252mg (0,25g)

RAU MUỐNG LUỘC



78kcal

Thành phần

- Rau muống: 312g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
78kcal	10g	1,2g	6,6g	3,1g	0	17463µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
72mg	312mg	4,4mg	116,7mg	1031,2mg	1,1mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 291,8mg (0,29g)

RAU MÙNG TỎI LUỘC



11kcal

Thành phần

- Rau mùng tơi: 80g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
11kcal	1,6g	0	1,1g	2g	0	1536µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
57,6mg	141mg	1,3mg	30,4mg	312,8mg	0,43mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 76mg (0,08g)

RAU NGÓT LUỘC



28kcal

Thành phần

- Rau ngót: 80g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
28kcal	4,2g	0	2,7g	2g	0	5320 μ g
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
148mg	135mg	2,2mg	20mg	365,8mg	0,75mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 50mg (0,05g)

SU HÀO, CÀ RỐT LUỘC



112kcal

Thành phần

- Su hào: 210g

- Cà rốt: 85g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
112kcal	7,2g	0,4g	20g	4,6g	0	8307µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
48mg	133,2mg	1,9mg	155,1mg	898,7mg	1,9mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 387,8mg (0,39g)

TAI LỢN LUỘC



126kcal

Thành phần

- Tai lợn: 100g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
126kcal	21g	4,1g	1,3g	0	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	21	2,4	191	55	0,19	82

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 477,5mg (0,48g)

THỊT BÊ HẤP



514kcal

Thành phần

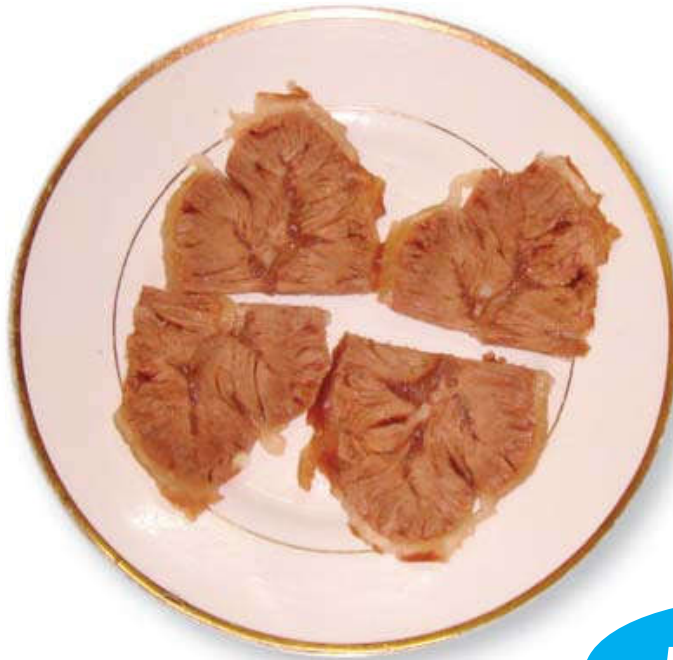
- Thịt bê: 350g
- gừng: 10g
- Sả: 10g
- Nước mắm: 10g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
514kcal	67,2g	26,3g	2,1g	0	4µg	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
7,8mg	38,3mg	6,3mg	1038,7mg	1211,9mg	9mg	273mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2596,8mg (2,6g)

THỊT BÒ BẮP LUỘC



59kcal

Thành phần

- Thịt bò bắp: 50g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
59kcal	10,5g	1,9g	0	0	0	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0,5mg	6mg	1,55mg	42mg	189mg	1,1mg	20mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 105mg (0,11g)

THỊT CHÂN GIÒ LUỘC



216kcal

Thành phần

- Thịt lợn chân giò: 90g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
216kcal	15,7g	17g	0	0	27 μ g	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	22mg	1,89mg	42mg	284mg	1,74mg	66mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 105mg (0,11g)

THỊT GÀ LUỘC



577kcal

Thành phần

- Thịt gà (cả xương): 605g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
577kcal	58,9g	38g	0	0	348µg	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
11mg	34,8mg	4,4mg	203mg	548,1mg	4,4mg	217,5mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 507,5mg (0,51g)

THỊT LỢN BA CHỈ LUỘC



117kcal

Thành phần

- Thịt lợn ba chỉ: 45g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
117kcal	7,4g	9,7g	0	0	5µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	4mg	0,7mg	25mg	128mg	0,9mg	30,6mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 62,5mg (0,06g)

THỊT LỢN NẠC VAI LUỘC



92kcal

Thành phần

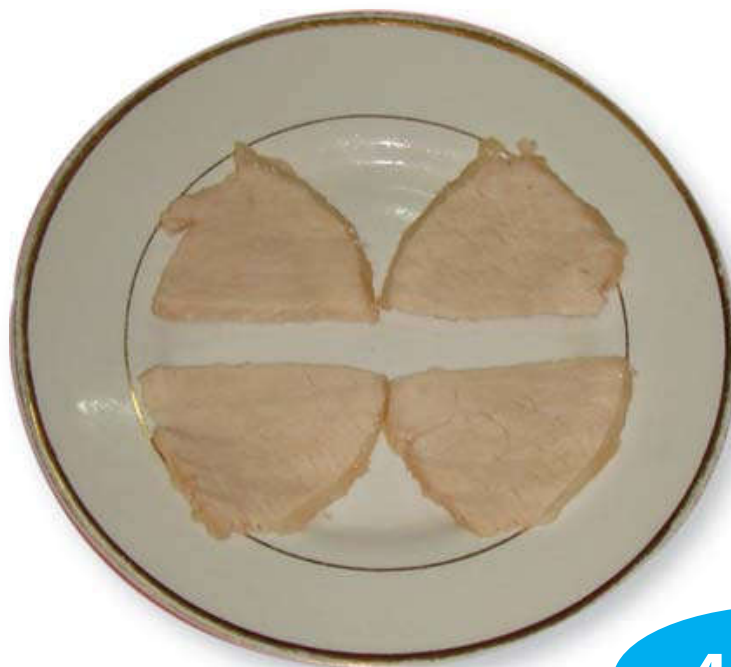
- Thịt lợn nạc vai: 40g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
92kcal	7,1g	7g	0	0	1µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	3mg	0,24mg	24mg	80mg	1,44mg	26mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 60mg (0,06g)

THỊT LỢN THĂN LUỘC



49kcal

Thành phần

- Thịt lợn thăn: 36g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
49kcal	6,7g	2,5g	0	0	1µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	2mg	0,34mg	27mg	119mg	0,9mg	23mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 67,5mg (0,07g)

THỊT VỊT LUỘC



1500kcal

Trọng lượng

- Thịt vịt cả xương: 830g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
1500kcal	43,1g	147,5g	0	0	270µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
2,8mg	48,8mg	6,8mg	236,3mg	783,8mg	5,1mg	285mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 590,8mg (0,59g)

TIM LỢN LUỘC



125kcal

Thành phần

- Tim lợn: 107g
- Rau sà lách: 20g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
125 kcal	18,8g	4,7g	1,9g	0,1g	8µg	1050µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
16 mg	22,9mg	6,49mg	72mg	381mg	3,1mg	140,2mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 180mg (0,18g)

TÔM BIỂN HẤP



189kcal

Thành phần

- Tôm biển (phần ăn được): 230g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
189kcal	40,5g	2,1g	2,1g	-	46µg	12µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	182mg	3,68mg	340mg	426mg	2,55mg	350mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 850mg (0,85g)