

# BÊ NƯỚNG



277kcal

## Thành phần

- Thịt bê: 300g
- Chuối tiêu xanh: 16g
- Khế xanh: 16g
- Vừng: 1g

## Giá trị dinh dưỡng

| Năng lượng | Protein | Lipid | Glucid  | Xơ       | Vitamin A | Beta-caroten |
|------------|---------|-------|---------|----------|-----------|--------------|
| 277kcal    | 60,5g   | 2g    | 4,2g    | 0,6g     | 0µg       | 11µg         |
| Vitamin C  | Canxi   | Sắt   | Natri   | Kali     | Kẽm       | Cholesterol  |
| 12mg       | 36,6mg  | 5,5mg | 243,5mg | 1122,7mg | 8,3mg     | 237mg        |

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 608,8mg (0,61g)

# BÒ NƯỚNG



428kcal

## Thành phần

- Thịt bò bắp: 300g
- Hành củ: 10g
- Tỏi: 10g
- Ngũ vị hương: 2g
- Sả: 10g
- Ớt: 1g
- Tương bần: 40g

## Giá trị dinh dưỡng

| Năng lượng | Protein | Lipid | Glucid  | Xơ       | Vitamin A | Beta-caroten |
|------------|---------|-------|---------|----------|-----------|--------------|
| 428kcal    | 67,8g   | 12,7g | 10,8g   | 0,2g     | 35,3µg    | 8,2µg        |
| Vitamin C  | Canxi   | Sắt   | Natri   | Kali     | Kẽm       | Cholesterol  |
| 7,5mg      | 45mg    | 9,7mg | 254,6mg | 1291,9mg | 6,62mg    | 173,5mg      |

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 636,5mg (0,64g)

# CÁ TRÊ NƯỚNG



**396kcal**

## Thành phần

- Cá trê (cả xương): 300g
- Rau thì là: 15g

## Giá trị dinh dưỡng

| Năng lượng | Protein | Lipid  | Glucid | Xơ    | Vitamin A | Beta-caroten |
|------------|---------|--------|--------|-------|-----------|--------------|
| 396 kcal   | 47g     | 22,9g  | 0,4g   | 0,8g  | 93,33µg   | 2850µg       |
| Vitamin C  | Canxi   | Sắt    | Natri  | Kali  | Kẽm       | Cholesterol  |
| 63mg       | 90mg    | 3,18mg | 166 mg | 951mg | 2,3 mg    | 141mg        |

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 415mg (0,42g)

# CHIM CÂU NƯỚNG



363kcal

## Thành phần

- Chim câu (cả con): 250g
- Tỏi: 10g
- Ngũ vị hương: 2g
- Sả: 10g
- Hành củ: 10g

## Giá trị dinh dưỡng

| Năng lượng | Protein | Lipid  | Glucid | Xơ      | Vitamin A | Beta-caroten |
|------------|---------|--------|--------|---------|-----------|--------------|
| 363kcal    | 18,3g   | 30,1g  | 4,7g   | 0,2g    | 73µg      | 5µg          |
| Vitamin C  | Canxi   | Sắt    | Natri  | Kali    | Kẽm       | Cholesterol  |
| 2,1mg      | 54mg    | 5,94mg | 49,6mg | 420,6mg | 2,2mg     | 95mg         |

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 124mg (0,12g)

# GÀ NƯỚNG



242kcal

## Thành phần

- Thịt gà (cả xương): 150g
- Sả: 10g
- Ngũ vị hương: 2g
- Ớt: 1g
- Dầu hào: 10g

## Giá trị dinh dưỡng

| Năng lượng | Protein | Lipid  | Glucid | Xơ      | Vitamin A | Beta-caroten |
|------------|---------|--------|--------|---------|-----------|--------------|
| 242kcal    | 14,2g   | 19,5g  | 1,9g   | 0       | 86,4µg    | 4,7µg        |
| Vitamin C  | Canxi   | Sắt    | Natri  | Kali    | Kẽm       | Cholesterol  |
| 5,5mg      | 12,9mg  | 1,42mg | 33,8mg | 173,6mg | 1,1mg     | 57,6mg       |

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 84,5mg (0,08g)

# SÒ HUYẾT NƯỚNG MỠ HÀNH



**169kcal**

## Thành phần

- Sò huyết: 30g
- Hành lá: 30g
- Dầu TV: 15g

## Giá trị dinh dưỡng

| Năng lượng | Protein | Lipid | Glucid  | Xơ      | Vitamin A | Beta-caroten |
|------------|---------|-------|---------|---------|-----------|--------------|
| 169kcal    | 3,4g    | 15,8g | 3,4g    | 0,3g    | 52,5µg    | 1385µg       |
| Vitamin C  | Canxi   | Sắt   | Natri   | Kali    | Kẽm       | Cholesterol  |
| 70mg       | 28,7mg  | 1mg   | 120,7mg | 142,8mg | 4,2mg     | 15mg         |

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 301,8mg (0,3g)

# THỊT LỢN BA CHỈ QUAY



473kcal

## Thành phần

- Thịt lợn ba chỉ: 180g
- Dưa chuột: 25g
- Cà chua: 9g

## Giá trị dinh dưỡng

| Năng lượng | Protein | Lipid  | Glucid | Xơ    | Vitamin A | Beta-caroten |
|------------|---------|--------|--------|-------|-----------|--------------|
| 473 kcal   | 30g     | 38,7g  | 1,1g   | 0,2g  | 10µg      | 531µg        |
| Vitamin C  | Canxi   | Sắt    | Natri  | Kali  | Kẽm       | Cholesterol  |
| 47mg       | 23mg    | 3,08mg | 103 mg | 580mg | 3,55 mg   | 122,4mg      |

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 275,5mg (0,28g)

# THỊT LỢN BẮM NƯỚNG



309kcal

## Thành phần

- Thịt nạc vai: 210g
- Hành củ: 40g
- Hành lá: 20g
- Nước mắm: 3g
- Hạt tiêu: 3g

## Giá trị dinh dưỡng

| Năng lượng | Protein | Lipid   | Glucid  | Xơ      | Vitamin A | Beta-caroten |
|------------|---------|---------|---------|---------|-----------|--------------|
| 308kcal    | 40,3g   | 14,6g   | 3,8g    | 1,5g    | 4,1µg     | 284,7µg      |
| Vitamin C  | Canxi   | Sắt     | Natri   | Kali    | Kẽm       | Cholesterol  |
| 20,2mg     | 87,7mg  | 434,9mg | 389,4mg | 674,9mg | 5,3mg     | 123,5mg      |

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 973,5mg (0,97g)



# THỊT LỢN XIÊN NƯỚNG



222kcal

## Thành phần/đĩa

- Thịt lợn chín: 100g
- Đường: 5g
- Muối: 1g

## Giá trị dinh dưỡng/đĩa

| Năng lượng | Protein | Lipid  | Glucid  | Xơ       | Vitamin A | Beta-caroten |
|------------|---------|--------|---------|----------|-----------|--------------|
| 222kcal    | 27,6g   | 10,02g | 5,1g    | 0        | 2,9µg     | 0            |
| Vitamin C  | Canxi   | Sắt    | Natri   | Kali     | Kẽm       | Cholesterol  |
| 1,45mg     | 11mg    | 1,4mg  | 83,22mg | 392,85mg | 3,6mg     | 87mg         |

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 208mg (0,21g)

# TÔM NƯỚNG



86kcal

## Thành phần

- Tôm biển (nguyên con): 200g
- Sả: 5g
- Gừng: 8g
- Thì là: 20g

## Giá trị dinh dưỡng

| Năng lượng | Protein | Lipid  | Glucid | Xơ    | Vitamin A | Beta-caroten |
|------------|---------|--------|--------|-------|-----------|--------------|
| 86kcal     | 16,8g   | 0,9g   | 2,8g   | 1,3g  | 18,4µg    | 576,4µg      |
| Vitamin C  | Canxi   | Sắt    | Natri  | Kali  | Kẽm       | Cholesterol  |
| 13,1mg     | 119,2mg | 2,11mg | 136mg  | 170mg | 1,02mg    | 140mg        |

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 340mg (0,34g)

# VỊT QUAY



1220kcal

## Thành phần

- Thịt vịt (cả xương): 600g

## Giá trị dinh dưỡng

| Năng lượng | Protein | Lipid | Glucid | Xơ    | Vitamin A | Beta-caroten |
|------------|---------|-------|--------|-------|-----------|--------------|
| 1220kcal   | 34g     | 118g  | 5g     | 0     | 810µg     | 0            |
| Vitamin C  | Canxi   | Sắt   | Natri  | Kali  | Kẽm       | Cholesterol  |
| -          | 40mg    | 5mg   | 384mg  | 627mg | 4mg       | 228mg        |

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 960mg (0,96g)