

CUA ĐỒNG RANG



207kcal

Thành phần

- Cua đồng (ăn cả con): 120g
- Đường: 10g
- Dầu TV: 7g
- Gia vị: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
207kcal	15g	11g	12g	0	252µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	145mg	2mg	817mg	319mg	-	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2042,5mg (2,04g)

GÀ RANG GỪNG



224kcal

Thành phần

- Thịt gà ta: 150g
- Gừng tươi: 20g
- Dầu TV: 7g
- Hành củ: 20g
- Nước mắm: 8g
- Hạt tiêu: 3g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
251kcal	15,6g	16,6g	3,1g	1,8g	0	7,7µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
5,9mg	74,1mg	2,09mg	433mg	281,9mg	1,11mg	57,6mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1082,5mg (1,08g)

NHỘNG RANG LÁ CHANH



223kcal

Thành phần

- Nhộng: 140g
- Nước mắm: 8g
- Dầu TV: 7g
- Hành củ: 20g
- Lá chanh: 1g
- Ớt: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
250kcal	18,7g	15,9g	1,2g	0,2g	-	5,7µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
3,5mg	93,9mg	0,52mg	398,2mg	36,6mg	0,02mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 995,5mg (1g)

THỊT LỢN BA CHỈ RANG CHÁY CẠNH



798kcal

Thành phần/đĩa

- Thịt ba chỉ: 300g
- Đường: 5g
- Muối: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
798kcal	50g	65g	5g	0	10µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	28,5mg	4,5mg	555mg	855mg	5,7mg	204mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1387,5mg (1,39g)

TÔM BIỂN RANG



247kcal

Thành phần

- Tôm biển (phần ăn được): 200g
- Đường: 5g
- Dầu TV: 7g
- Bột canh: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
247kcal	35,2g	8,8g	6,8g	0	40µg	10µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	160mg	3,2mg	877mg	370mg	2,2mg	304mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2192,5mg (2,19g)

TÔM ĐỒNG RANG



103kcal

Thành phần

- Tôm đồng: 40g
- Đường kính: 10g
- Dầu TV: 3g
- Bột canh: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
103kcal	7,4g	3,7g	10g	-	6µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	32mg	1mg	749mg	126mg	-	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1872,5mg (1,87g)

VỊT RANG



2047kcal

Thành phần

- Thịt vịt (cả xương): 850g
- Hạt tiêu: 1g
- Riêng: 35g
- Muối: 3g
- Sả: 10g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
2047kcal	59g	201g	1g	1g	1377µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	85mg	9mg	1492mg	1091mg	7mg	388mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 3730mg (3,73g)