

BÁNH ĐA CUỐN THẬP CẨM



615kcal/đĩa

Thành phần/đĩa

- Bún: 15g
- Thịt ba chỉ: 80g
- Xà lách: 30g
- Trứng gà ta: 60g
- Rau thơm các loại: 20g
- Cà rốt: 40g
- Giò lợn: 80g
- Rau mùi: 10g
- Dầu TV: 3g

Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
615kcal	42g	30,2g	43,2g	2,2g	369µg	4734µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
31,5mg	141,1mg	4,70mg	166,6mg	638mg	1,11mg	356,6mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 416,5mg (0,42g)

BÒ CUỐN LÁ CẢI



222kcal/đĩa

Thành phần/đĩa

- Thịt bò bấp: 80g
- Chuối xanh: 30g
- Nấm hương: 20g
- Bánh đa: 25g
- Rau cải xanh: 30g
- Khế chua: 30g
- Dứa: 30g

Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
222kcal	19,7g	3,1g	28,9g	2g	9,4µg	877,8µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
32,6mg	49,6mg	4,30mg	80mg	438,5mg	2,11mg	46,3mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 200mg (0,2g)

BÒ XIU MẠI



423kcal

Thành phần

- Thịt bò: 180g
- Cà chua: 160g
- Dầu TV: 10g
- Bột canh: 2,2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
423kcal	33,0g	29g	7g	1g	0	629µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
66mg	40mg	7mg	789mg	1069mg	8mg	106mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1972,5mg (1,97g)

CÀ CHUA



19kcal

Thành phần

- Cà chua: 95g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
19kcal	0,6g	0,2g	3,9g	0,8g	0	375µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
35mg	11,4mg	1,32mg	11,3mg	253mg	0,65mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 28,3mg (0,03g)

CÁ NGỪ SỐNG



118kcal

Thành phần

- Cá ngừ: 100g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
118kcal	19,4g	4,5g	0	0	20µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	80mg	3mg	100mg	0	0,52mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 250mg (0,25g)

CÀ PHÁO MUỐI



7kcal/bát

Thành phần/bát

- Cà pháo: 55g

Giá trị dinh dưỡng/bát

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
7kcal	0,7g	-	1,1g	0,9g	0	22µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	8,3mg	0,44mg	406mg	-	-	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1015mg (1,02g)

CỦ ĐẬU



56kcal/đĩa

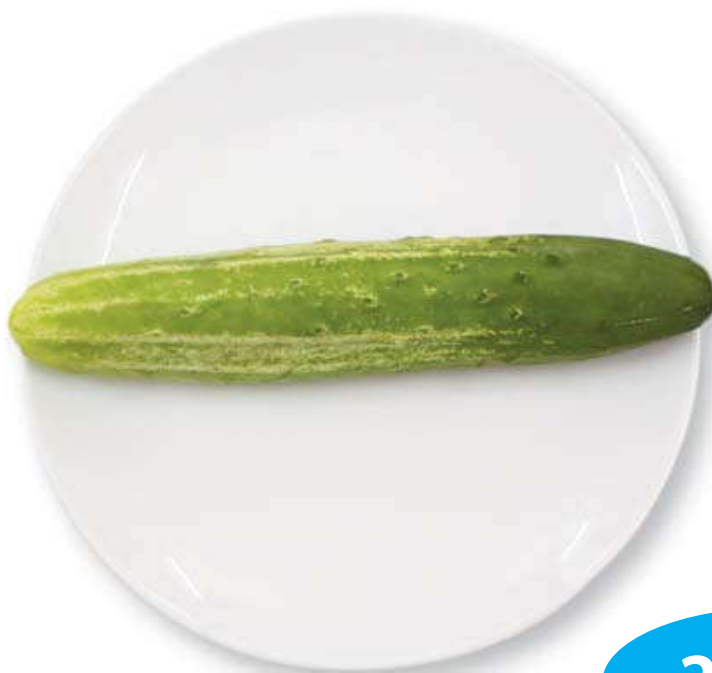
Thành phần/đĩa

- Củ đậu: 200g

Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
56kcal	2g	0	12g	1,4g	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
12mg	16mg	-	-	-	-	0

ĐƯA CHUỘT



21kcal

Thành phần

- Dưa chuột: 135g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
21kcal	1g	0,1g	3,7g	0,9g	0	186µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
6,4mg	29,5mg	1,28mg	16,7mg	216,7mg	0,23mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 41,8mg (0,04g)

GỎI NGÓ SEN



615kcal

Thành phần

- Ngó sen: 100g
- Thịt lợn ba chỉ: 70g
- Tôm thịt: 60g
- Rau mùi: 10g
- Rau kinh giới: 10g
- Rau thơm: 10g
- Lạc rang: 30g
- Vừng: 10g
- Nước cốt chanh: 15g
- Đường: 20g
- Mắm: 4g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
615kcal	35,8g	33,8g	42,4g	2,7g	18,6µg	1189,5µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
90,4mg	913mg	5,71mg	522,6mg	1159mg	1,60mg	161,2mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1306,5mg (1,31g)

GỎI XOÀI



105kcal

Thành phần

- Xoài thái: 130g
- Rau thơm: 20g
- Ớt: 3g
- Đường: 2g
- Tỏi: 3g
- Muối: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
105kcal	1g	1g	24g	3g	0	1207µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
45mg	56mg	2mg	411mg	189mg	1mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1027,5mg (1,03g)

HÀNH CỬ MUỐI



20kcal/đĩa

Thành phần/đĩa

- Hành củ: 90g

Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
20kcal	1,3g	0	3,6g	0,6g	0	16,2µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	11mg	1,2mg	306mg	0	0	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 765mg (0,77g)

KIẾU MUỐI



12kcal/đĩa

Thành phần/đĩa

- Kiệu muối: 50g

Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
12kcal	0,7g	0	2,4g	0,6g	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
6,2mg	25mg	0,6mg	170mg	0	0	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 425mg (0,43g)

LỢN MỆT



2460kcal

Thành phần

- Gan lợn luộc: 32g
- Thịt ba chỉ luộc: 83g
- Lòng lợn luộc: 23g
- Dồi lợn: 124g
- Dạ dày: 34g
- Thịt nướng: 94g
- Thịt cuốn lá lốt: 94g
- Bún: 500g
- Măng: 140g
- Rau húng: 50g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
2460kcal	176g	135g	135g	10g	2751µg	1592µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
45mg	40mg	27mg	618mg	3207mg	22mg	948mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1545mg (1,55g)

NEM LỤI



382kcal/đĩa

Thành phần/đĩa

- Thịt ba chỉ: 115g
- Rau sống: 15g
- Bánh đa nem: 10g
- Tương nếp: 50g
- Dưa chuột: 20g

Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
382kcal	22,2g	25,2g	16,7g	0,3g	11,6µg	85,1µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
5,6mg	39,1mg	3,22mg	3025mg	642,2mg	0,62mg	69,4mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 7562,5mg (7,56g)

NEM TAI



300kcal

Thành phần

- Tai lợn: 180g
- Bột gạo rang: 20g
- Muối: 0,7g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
300kcal	28,3g	7,5g	18,8g	0,1g	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	43,7mg	4,7mg	617mg	114mg	0,5mg	148mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1542,5mg (1,54g)

NỘM HOA CHUỐI THỊT GÀ



604kcal

Thành phần

- Thịt gà bỏ xương: 180g
- Hành tây: 30g
- Giá đỗ: 30g
- Cà rốt: 30g
- Giấm: 30g
- Lạc hạt: 30g
- Vừng: 10g
- Đường: 30g
- Hoa chuối: 180g
- Rau mùi: 10g
- Rau thơm: 10g
- Rau răm: 10g
- Lá chanh: 1g
- Bột canh: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
604kcal	34,1g	29,3g	50,1g	6,9g	103,7µg	3547,1µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
44,7mg	329,6mg	6,62mg	263,2mg	1599mg	4,12mg	69,1mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 658mg (0,66g)

NỘM RAU MUỐNG



230kcal

Thành phần

- Rau muống: 250g
- Lạc rang: 10g
- Dầu TV: 10g
- Chanh: 20g
- Đường: 3g
- Bột canh: 3g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
230kcal	10,8g	15,9g	7,7g	4g	0	13994µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
72,9mg	271mg	3,87mg	986mg	897mg	1,09mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2465mg (2,47g)

NỘM TAI HEO THẬP CẨM



505kcal

Thành phần

- Tai lợn: 150g
- Cà rốt: 10g
- Đường kính: 10g
- Giò lụa: 20g
- Rau húng: 20g
- Tỏi, ớt: 5g
- Dưa chuột: 30g
- Đu đủ: 30g
- Muối: 1,5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
505kcal	44g	25g	27g	6g	0	1505µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
20mg	317mg	10mg	1045mg	780mg	3mg	123mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2612,5mg (2,61g)

SALAD RAU CỦ



181kcal

Thành phần

- Cà chua: 15g
- Dưa chuột: 25g
- Xà lách: 25g
- Sốt mayonaire: 25g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
181kcal	2g	16g	8g	2g	-	348µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
11mg	56mg	3mg	137mg	530mg	1mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 342,5mg (0,34g)