

BÁNH CANH CÁ RÔ



167kcal

Thành phần

- Bánh đa: 50g
- Cá rô phi (bỏ xương): 45g
- Chả cá rô phi: 20g
- Hành lá: 5g
- Rau cải xanh: 30g
- Dầu TV: 3g
- Muối: 1,5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
167kcal	14,9g	5,5g	15,8g	0,6g	-	1959µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
18,3mg	65mg	1mg	591mg	72,4mg	0,3mg	159,3mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1477,5mg (1,48g)

BÁNH CANH THỊT GÀ



337kcal

Thành phần

- Bánh canh: 180g
- Thịt gà (bỏ xương): 46g
- Hành lá: 2g
- Dầu TV: 5g
- Hạt nêm: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
337kcal	12,5g	11g	46,8g	0,9g	55,3µg	68,5µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
4,8mg	33,8mg	1,13mg	371,1mg	105,4mg	0,71mg	36,9mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 927,8mg (0,93g)

BÁNH CANH THỊT HEO



547kcal

Thành phần

- Bánh canh: 180g
- Chân giò heo (bỏ xương): 130g
- Hành lá: 5g
- Dầu TV: 5g
- Bột nêm: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
547kcal	23,7g	29,4g	46,8g	0,9g	39,4µg	68,5µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
3mg	59,8mg	3,20mg	497,8mg	74,3mg	1,34mg	78,8mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1244,5mg (1,24g)

BÁNH ĐA NẤU THỊT



191kcal

Thành phần

- Bánh đa: 50g
- Thịt lợn nạc: 50g
- Hành củ: 3g
- Hành lá: 3g
- Rau mùi: 5g
- Giá đỗ: 10g
- Dầu TV: 5g
- Bột canh: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
191kcal	11,7g	8,4g	17,2g	0,3g	1µg	238,7µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
11,1mg	27,7mg	1,11mg	533,6mg	186,2mg	1,22mg	29,4mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1334mg (1,33g)

BÁNH ĐA TRỘN



409kcal

Thành phần

- Bánh đa: 50g
- Giò lụa: 20g
- Hành củ: 7g
- Lạc hạt: 16g
- Cẩn ta: 90g
- Giá đỗ: 30g
- Mỡ lợn: 5g
- Bột canh: 3g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
409kcal	18,3g	16,6g	46,6g	2,7g	0µg	1939,8µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
12,6mg	331mg	4,1mg	875,1mg	127,4mg	0,34mg	25,3mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2187,8mg (2,19g)