

# PHỞ BÒ CHÍN 24H



352kcal

## Thành phần

- Bánh phở: 140g
- Thịt bò: 97g
- Hành lá: 10g
- Hành tây: 25g
- Mỡ: 3g
- Nước dùng: 330ml

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
352kcal	25,4g	6,7g	47,4g	0,4g	0	137µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri*	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	57mg	3,77mg	1518mg	434mg	2,54mg	42mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 3795mg (3,8g)

# PHỞ BÒ CHÍN BÌNH DÂN



**291kcal**

## Thành phần

- Bánh phở: 140g
- Thịt bò: 55g
- Hành lá: 8g
- Mỡ: 3g
- Nước dùng: 370ml

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
291kcal	16,1g	5,1g	45,3g	0,1g	0	110µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
5mg	40mg	2,24mg	1326mg	218mg	1,25mg	25mg

**Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 3315mg (3,32g)**

# PHỞ BÒ SỐT VANG



483kcal

## Thành phần

- Bánh phở: 180g
- Thịt bò loại I: 150g
- Mỡ: 5g
- Hành lá: 30g
- Nước dùng: 400ml

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
483kcal	37,7g	10,7g	59,1g	0,3g	18 $\mu$ g	411 $\mu$ g
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri*	Kali	Kẽm	Cholesterol
20mg	78mg	5,52mg	1835mg	604mg	3,43mg	65mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 4587,5mg (4,59g)

# PHỞ BÒ TÁI 24H



**314kcal**

## Thành phần

- Bánh phở: 140g
- Thịt bò: 65g
- Hành tây: 25g
- Hành lá: 10g
- Mỡ: 3g
- Nước dùng: 300ml

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
314kcal	18,7g	5,5g	47,4g	0,4g	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri*	Kali	Kẽm	Cholesterol
9mg	53mg	2,77mg	1336mg	313mg	1,83mg	29mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 3340mg (3,34g)

# PHỞ BÒ TÁI BÌNH DÂN



276kcal

## Thành phần

- Bánh phở: 140g
- Thịt bò: 42g
- Hành lá: 8g
- Mỡ: 3g
- Nước dùng: 300ml

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
276kcal	13,4g	4,6g	45,3g	0,1g	0	110µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri*	Kali	Kẽm	Cholesterol
5mg	39mg	1,84mg	1315mg	169mg	0,96mg	20mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 3287,5mg (3,29g)

# PHỞ BÒ TÁI LẦN



**620kcal**

## Thành phần

- Bánh phở: 214g
- Thịt bò: 180g
- Hành lá: 70g
- Mỡ: 10g
- Nước dùng: 330ml

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
620kcal	45,6g	16,8g	71,7g	0,6g	0	959µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri*	Kali	Kẽm	Cholesterol
44mg	117mg	6,95mg	1440mg	766mg	4,27mg	72mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 3600mg (3,6g)

# PHỞ BÒ XÀO



517kcal

## Thành phần

- Bánh phở: 250g
- Thịt bò loại I: 50g
- Cải xanh: 67g
- Cà chua: 20g
- Dầu TV: 10g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
517kcal	19,8g	12,0g	85,2g	1,4g	6µg	4300µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri*	Kali	Kẽm	Cholesterol
43mg	112mg	3,87mg	1032mg	392mg	1,85mg	20mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2580mg (2,58g)

# PHỞ CUỐN



47kcal/cái

## Thành phần/cái

- Bánh phở: 21g
- Thịt bò xào: 7g
- Rau sống: 4g
- Dầu TV: 1g

## Giá trị dinh dưỡng/cái

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
47kcal	2,2g	1,3g	6,8g	-	0	42µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
1mg	8mg	0,32mg	124mg	40mg	0,17mg	3mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 310mg (0,31g)



# PHỞ GÀ 24H



356kcal

## Thành phần

- Bánh phở: 130g
- Thịt gà: 70g
- Mỡ: 3g
- Nước dùng: 370ml
- Rau sống

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
356kcal	19g	12,2g	42,6g	0,5g	84µg	608µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri*	Kali	Kẽm	Cholesterol
10mg	77mg	2,21mg	1664mg	240mg	1,25mg	55mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 4160mg (4,16g)

# PHỞ GÀ BÌNH DÂN



343kcal

## Thành phần

- Bánh phở: 150g
- Thịt gà: 50g
- Hành lá: 20g
- Mỡ: 3g
- Nước dùng: 370ml

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
343kcal	15,2g	9,5g	49g	0,2g	60µg	274µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri*	Kali	Kẽm	Cholesterol
14mg	52mg	1,44mg	1627mg	119mg	0,84mg	40mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 4067,5mg (4,07g)

# PHỞ XÀO TIM CẬT



485kcal

## Thành phần

- Bánh phở: 220g
- Tim lợn: 12g
- Bầu dục lợn: 45g
- Cải ngọt: 45g
- Hành tây: 30g
- Cà chua: 25g
- Dầu TV: 10g
- Xi dầu: 5g
- Gia vị: 3g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
485kcal	18,3g	12,1g	76g	1,4g	69µg	2934µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
29mg	97mg	6,5mg	751,2mg	456mg	2,6mg	159,3mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1878mg (1,88g)

# PHỞ VỊT QUAY



592kcal

## Thành phần

- Bánh phở: 280g
- Thịt vịt bỏ xương: 73g
- Hành lá: 4g
- Bột nêm: 2g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
592kcal	22g	15,9g	90,4g	0g	197,1µg	55,5µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
3,2mg	60,2mg	2,20mg	396,8mg	168,1mg	0,97mg	55,5mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 992mg (0,99g)