

LẦU CUA, THỊT BÒ



1584kcal

Thành phần

- Cua đồng: 350g
- Rau muống: 250g
- Tía tô: 40g
- Đậu phụ: 180g
- Xà lách: 100g
- Nước lẩu
- Thịt bò: 598g
- Hoa chuối: 100g
- Gia vị
- Cà chua: 293g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
1584kcal	178g	85g	27g	6g	735µg	19452µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
232mg	811mg	33mg	2084mg	4819mg	26mg	35282mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 5210mg (521g)

LẦU ẾCH



1643kcal

Thành phần

- Thịt ếch: 500g
- Măng chua: 400g
- Hành tây: 100g
- Rau mùi tàu: 50g
- Hành lá: 50g
- Rau muống: 300g
- Dứa: 120g
- Cà chua: 100g
- Bánh đa: 100g
- Mỳ tôm: 100g
- Váng đậu: 25g
- Nước xươg: 1500ml
- Gia vị

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
1643kcal	144,6g	41,5g	179,1g	24g	302,3μg	672μg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
302,3mg	672,3mg	21,20mg	5183mg	5748,2mg	9,60mg	25000mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 12957,5mg (12,96g)

LẦU GÀ



1388kcal

Thành phần

- Thịt gà ta: 814g
- Đậu phụ: 330g
- Khoai môn: 170g
- Cà rốt: 70g
- Nấm hương: 73g
- Nấm kim châm: 195g
- Rau muống: 350g
- Chanh: 40g
- Dầu TV: 15g
- Gia vị

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
1388kcal	109,1g	74,9g	69,1g	11,4g	143,2µg	607µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
128,4mg	606,6mg	19,90mg	5390mg	2845,7mg	8,43mg	29304mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 13475mg (13,48g)

LẨU HẢI SẢN



666kcal

Thành phần

- Mực tươi: 147g
- Ốc nhồi: 70g
- Tôm biển: 70g
- Lươn: 67g
- Ngao: 285g (cả vỏ); 42g bỏ vỏ
- Cà chua: 285g
- Cải xanh: 250g
- Rau muống: 300g
- Nước lấu
- Gia vị

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
666kcal	86g	18g	38g	10g	1257 μ g	33665 μ g
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
333mg	2057mg	16,9mg	5502mg	3151mg	14,5mg	532mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 13755mg (13,76g)

LẨU THẬP CẨM



2605kcal

Thành phần

- Tôm sú: 90g
- Đậu phụ: 170g
- Chả cá: 50g
- Cật lợn: 75g
- Tim lợn: 100g
- Ốc lợn: 95g
- Khẩu đuôi: 80g
- Sách bò: 85g
- Mực tươi: 110g
- Nấm bò: 120g
- Thịt bò nạm: 98g
- Ngao: 230g
- Mỳ tôm: 150g
- Mỳ gạo: 96g
- Rau muống: 365g
- Rau cải ngọt: 120g
- Rau bắp cải: 210g
- Gia vị

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
2605kcal	197,2g	119,6g	194g	10,3g	259,5µg	23786,8µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
185mg	925mg	36,21mg	6365mg	3191mg	12,01mg	2995mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 15913mg (15,9g)