

CHÈ BÀ CỐT



210kcal

Thành phần

- Gạo nếp: 35g
- Đậu xanh: 3g
- Đường cát: 20g
- gừng: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
210kcal	4g	1g	47g	0	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
1mg	44mg	2mg	1mg	139mg	1mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2,5mg (0,001g)

CHÈ CỐM



474kcal

Thành phần

- Cốm: 20g
- Dừa: 25g
- Đậu xanh: 40g
- Bột đao: 4g
- Đường: 40g
- Vừng: 1g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
474kcal	12,4g	10,7g	81,8g	3,1g	0	12,2µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
2,1mg	49,1mg	2,80mg	8,5mg	604mg	1,80mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 21,3mg (0,02g)

CHÈ ĐỔ XANH



227kcal

Thành phần

- Đổ xanh: 45g

- Đường: 20g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
227kcal	10,5g	1,1g	43,8g	2,2g	0	13,5µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
1,8mg	29mg	2,2mg	2,9mg	509,8mg	0,49mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 7,25mg (0,01g)

CHÈ HẠT SEN LONG NHÃN



107kcal/bát

Thành phần/bát

- Hạt sen tươi: 20g
- Nhãn: 30g
- Đường kính: 15g

Giá trị dinh dưỡng/bát

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
107kcal	2g	0	24g	0	0	10 μ g
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
75mg	22mg	0	8mg	151mg	0	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 20mg (0,02g)

CHÈ KHO



666kcal

Thành phần

- Đỗ xanh: 150g
- Đường: 40g
- Vừng: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
666kcal	35,8g	4,6g	120,4g	7,2g	0	45,7µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
6mg	120,9mg	7,50mg	10,5mg	1722,5mg	1,80mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 26,25mg (0,03g)

CHÈ SEN



92kcal

Thành phần

- Hạt sen tươi: 20g
- Đường kính: 15g
- Bột đao: 5g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
92kcal	1,9g	0	21g	0,2g	0	2,25µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
4,2mg	17mg	0,3mg	1,2mg	91,8mg	0	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 3mg (0,003g)

CHÈ THẠCH NHÃN



235kcal

Thành phần

- Long nhãn: 35g
- Thạch rau câu: 26g
- Chân châu: 15g
- Đường: 20g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
235kcal	2,6g	0,3g	55,5g	0,6g	0	13,5µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
11,9mg	18mg	1,8mg	7,8mg	478mg	0,25mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 19,5mg (0,02g)

CHÈ THỪNG



265kcal

Thành phần

- Mộc nhĩ: 11g
- Hạt sen khô: 15g
- Lạc hạt: 15g
- Hạt Lựu: 3g
- Đường: 25g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
265kcal	7,5g	6,5g	44,1g	1,5g	0	4,23µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
2,46mg	63mg	7,10mg	21,9mg	314,1mg	0,89mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 117,5mg (0,12g)

SỮA CHUA MÍT



197kcal

Thành phần

- Sữa chua: 100g
- Mít: 35g
- Chân châu: 25g
- Sữa đặc có đường: 10g
- Thạch: 10g
- Nước cốt dừa: 5ml

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
197kcal	4g	5g	34g	1g	-	79µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
8mg	163mg	1mg	47mg	284mg	1mg	13mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 0,5mg (0,0005g)

TÀO PHỞ



137kcal

Thành phần

- Tào phớ: 210g

- Đường: 15g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
137kcal	4,8g	0,4g	28,3g	0,4g	0	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	193,3mg	0,60mg	0,2mg	0,3mg	-	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 0,5mg (0,0005g)