

CỦ TỪ LUỘC



180kcal/đĩa

Thành phần/đĩa

- Củ từ: 200g

Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
180kcal	2,8g	-	41,8g	2,3g	0	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
4mg	5,5mg	0,38mg	-	-	-	0

KHOAI LANG LƯỢC



155kcal/đĩa

Thành phần/đĩa

- Khoai lang: 150g

Giá trị dinh dưỡng/đĩa

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
155kcal	1g	0,3g	37,2g	1,7g	0	195,8mg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
30mg	44mg	1,3mg	40,5mg	274,1mg	2,61mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 101,3mg (0,1g)

SẢN LƯỢC



336kcal

Thành phần

- Sản: 312g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
336kcal	5,8g	0,3g	85,1g	3,9g	-	112,4µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
12,8mg	205,4mg	4,8mg	32,1mg	1438,1mg	-	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 80,3mg (0,08g)