

HỦ TIỂU NƯỚC



454kcal

Thành phần

- Hủ tiếu: 100g
- Thịt lợn nạc: 108g
- Tiết lợn: 20g
- Tim lợn: 5g
- Gan heo: 20g
- Trứng cút: 7g
- Tôm biển: 18g
- Hành lá: 4g
- Bột canh: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
454kcal	34,8g	10,7g	54,5g	1g	1242µg	56,2µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
8,5mg	59,3mg	10,2mg	580,1mg	465,6mg	3,35mg	239mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1450,3mg (1,45g)

HỦ TIỂU XÀO HẢI SẢN



461kcal

Thành phần

- Mỳ chiên: 60g
- Cải thìa: 80g
- Cà rốt: 20g
- Trứng cút: 17g
- Mực tươi: 60g
- Tôm biển: 17g
- Giá đỗ: 10g
- Hành lá: 2g
- Dầu TV: 10g
- Xi dầu: 2g
- Bột nêm: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
461kcal	23,5g	24,2g	40,9g	1,9g	84,9µg	3831,8µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
27,6mg	90mg	2,1mg	793,9mg	431,6mg	1,57mg	180mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1984,8mg (1,98g)

MIẾN GÀ



300kcal

Thành phần

- Miến: 55g
- Thịt gà: 45g
- Hành lá: 5g
- Mỡ: 3g
- Nước dùng: 300ml

Giá trị dinh dưỡng*

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
300kcal	9,5g	9,0g	45,4g	0,9g	54µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri*	Kali	Kẽm	Cholesterol
2mg	33mg	1,31mg	1364mg	85mg	0,70mg	37mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 3410mg (3,41g)

MIẾN LƯƠN NƯỚC



255kcal

Thành phần

- Miến: 44g
- Lươn: 46g
- Hành lá: 10g
- Giá đỗ: 54g
- Mỡ: 3g
- Nước dùng: 350ml
- Bột canh: 4g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
255kcal	11,8g	8,5g	39,5g	1,8g	828µg	140µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
11mg	67mg	1,79mg	1591mg	226mg	1,01mg	61mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 3977,5mg (3,98g)

MIẾN LƯƠN XÀO



442kcal

Thành phần

- Miến: 45g
- Lươn: 95g
- Hành lá: 12g
- Giá đỗ: 72g
- Mỡ: 10g
- Bột canh: 2,6g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
442kcal	21,7g	21,1g	41,3g	2,2g	1692µg	169µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
14mg	91mg	2,56mg	842mg	388mg	1,87mg	128mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2105mg (2,11g)

MIẾN NGAN



327kcal

Thành phần

- Miến: 50g
- Thịt ngan: 30g
- Hành lá: 10g
- Măng: 48g
- Giá đỗ: 20g
- Nước dùng: 350ml

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
327kcal	5,5g	14,9g	42,8g	3,1g	81µg	138µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Na*	Kali	Kẽm	Cholesterol
13mg	45mg	1,79mg	1449mg	341mg	1,02mg	26mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 3622,5mg (3,62g)

MỠ QUẢNG



453kcal

Thành phần

- Mỳ quảng: 190g
- Trứng gà: 23g
- Thịt lợn nạc: 22g
- Sườn lợn bỏ xương: 10g
- Tôm biển: 5g
- Lạc hạt: 5g
- Bánh đa vừng: 20g
- Hành lá: 2g
- Bột canh: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
453kcal	18,3g	7,7g	77,8g	0,2g	162,3µg	28,1µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
1,8mg	58mg	1,72mg	533,9mg	145,8mg	0,85mg	157,2mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1334,8mg (1,33g)

MỠ SPAGHETTI HẢI SẢN



340kcal

Thành phần

- Mỳ spaghetti: 50g
- Hành tây: 30g
- Mực tươi: 30g
- Nước cam tươi: 10 ml
- Tôm biển: 10g
- Kem tươi: 10g
- Dầu ô liu: 10g
- Gia vị: 3g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
340kcal	14,2g	12g	42g	0,6g	10µg	17µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
13mg	53mg	1,5mg	459mg	203mg	1,6mg	89mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1147,5mg (1,15g)

MỠ SPAGHETTI THỊT BÒ



509kcal

Thành phần

- Mỳ spaghetti: 85g
- Thịt bò: 25g
- Cà rốt: 20g
- Cà chua: 60g
- Hành tây: 30g
- Tỏi: 7g
- Bơ nhạt: 5g
- Pho mai: 15g
- Nước sốt cà chua: 20g
- Dầu TV: 5g
- Bột canh: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
554kcal	20,2g	15,5g	72,2g	1,6g	74,3μg	2029,2μg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
34,4mg	182,6mg	3,72mg	837,4mg	822,5mg	2,33mg	89,2mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2093,5mg (2,09g)

MỠ THỊT BÒ



422kcal

Thành phần

- Mì: 79g
- Thịt bò: 45g
- Cải ngọt: 30g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
422kcal	16,6g	18,5g	47,4g	0,5g	0	1890µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
16mg	37mg	1,99mg	1209mg	236mg	1,26mg	18mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 3022,5mg (3,02g)

MỠ THỊT LỢN



445kcal

Thành phần

- Mỡ: 79g
- Thịt lợn nạc: 58g
- Hạt nêm: 4g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
445kcal	17,6g	20,8g	46,8g	0	1µg	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	8mg	0,58mg	1207mg	198mg	1,45mg	39mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 3017,5mg (3,02g)

MỠ VẦN THẦN, SỦI CẢO



373kcal

Thành phần

- Mỳ trứng: 32g
- Gan lợn: 9g
- Trứng vịt: 15g
- Thịt lợn nạc: 47g
- Tôm biển: 15g
- Bì lợn: 7g
- Hẹ: 17g
- Nấm hương: 11g
- Bột mỳ: 36g
- Dầu TV: 5g
- Muối: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
373kcal	24,2g	12g	40,6g	0,6g	603µg	329µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
5,9mg	52,7mg	3,8mg	860,3mg	316mg	2,22mg	57,6mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 2150,8mg (2,15g)

MỠ VỊT TIỀM



656kcal

Thành phần

- Mỡ trứng: 70g
- Thịt vịt bỏ xương: 130g
- Cải ngọt: 188g
- Hành lá: 5g
- Dầu TV
- Bột canh: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
656kcal	34,1g	28,3g	81,2g	3,4g	351µg	3568,9µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
100,5mg	227,2mg	6,70mg	617,9mg	709,2mg	3,54mg	98,8mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1544,8mg (1,54g)

MỠ XÀO THẬP CẨM



339kcal

Thành phần

- Mỡ khô: 40g
- Tim lợn: 30g
- Bầu dục lợn: 30g
- Cần tây: 10g
- Tỏi tây: 25g
- Hành tây: 30g
- Cà rốt: 30g
- Mộc nhĩ: 3g
- Nấm hương: 3g
- Dầu TV: 10g
- Bột canh: 2g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
339kcal	13,4g	12,5g	41,5g	1,6g	47,4µg	2503,9µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
27,2mg	101mg	8,2mg	697,7mg	506,5mg	2,19mg	2130mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1744,3mg (1,74g)