

MỰC KHÔ NƯỚNG



352kcal

Thành phần

- Mực khô: 121g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
352kcal	72,7g	5,4g	3g	0	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	32,7mg	6,78mg	-	-	-	-

THỊT BÒ KHÔ



239kcal

Trọng lượng

- Thịt bò khô: 160g

Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
239kcal	51g	1,6g	5,2g	0	-	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	31mg	8,11mg	-	-	-	-