

BỘ Y TẾ
VIỆN DINH DƯỠNG



BẢNG THÀNH PHẦN THỰC PHẨM VIỆT NAM

VIETNAMESE FOOD COMPOSITION TABLE



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

BỘ Y TẾ
VIỆN DINH DƯỠNG


BẢNG THÀNH PHẦN THỰC PHẨM VIỆT NAM
VIETNAMESE FOOD COMPOSITION TABLE

1. Chỉ đạo biên soạn: PGS. TS. Nguyễn Công Khẩn
PGS. TS. Hà Thị Anh Đào
2. Thư ký biên soạn: ThS. Lê Hồng Dũng
3. Ban biên soạn: PGS. TS. Nguyễn Công Khẩn
PGS. TS. Nguyễn Thị Lâm
PGS. TS. Hà Thị Anh Đào
ThS. Lê Hồng Dũng
TS. Lê Bạch Mai
KS. Nguyễn Văn Sĩ
5. Cố vấn chuyên môn: GS. TSKH. Hà Huy Khôi
GS. TS. Bùi Minh Đức
6. Kỹ thuật vi tính: KS. Nguyễn Tùng Lâm

MỤC LỤC

Lời mở đầu	iii
Giới thiệu Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam	iv
Một số nguyên tắc xây dựng Bảng thành phần thực phẩm	vi
THÀNH PHẦN CÁC CHẤT DINH DƯỠNG	
Nhóm 1: Ngũ cốc và sản phẩm chế biến	1
Nhóm 2: Khoai củ và sản phẩm chế biến	24
Nhóm 3: Hạt, quả giàu đạm, béo và sản phẩm chế biến	50
Nhóm 4: Rau, quả, củ dùng làm rau	83
Nhóm 5: Quả chín	209
Nhóm 6: Dầu, mỡ, bơ	265
Nhóm 7: Thịt và sản phẩm chế biến	279
Nhóm 8: Thủy sản và sản phẩm chế biến	361
Nhóm 9: Trứng và sản phẩm chế biến	420
Nhóm 10: Sữa và sản phẩm chế biến	431
Nhóm 11: Đồ hộp	440
Nhóm 12: Đồ ngọt (đường, bánh, mứt, kẹo)	461
Nhóm 13: Gia vị, nước chấm	488
Nhóm 14: Nước giải khát, bia, rượu	511

LỜI NÓI ĐẦU

Bảng thành phần thực phẩm (Food Composition Table) là một trong những đầu ra nghiên cứu quan trọng trong lĩnh vực Khoa học về thực phẩm (Food science). Bảng thành phần thực phẩm là một công cụ không thể thiếu trong nghiên cứu về dinh dưỡng, đặc biệt là các nghiên cứu về khẩu phần ăn uống, dịch tễ học dinh dưỡng và chế độ dinh dưỡng-tiết chế trong lâm sàng và ăn điều trị cho bệnh nhân. Ngày nay, Bảng thành phần thực phẩm còn được sử dụng rộng rãi trong lĩnh vực xây dựng chính sách, lập kế hoạch về dinh dưỡng, đảm bảo an ninh thực phẩm cấp quốc gia và gia đình nhằm đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng, từ đó có kế hoạch phát triển sản xuất thực phẩm phù hợp. Đây cũng là tài liệu gốc phục vụ giảng dạy, nghiên cứu và triển khai công tác giáo dục dinh dưỡng cho cộng đồng, cho người tiêu dùng trong việc lựa chọn thực phẩm phù hợp với tình hình sức khoẻ. Trong điều kiện hội nhập hiện nay với một thị trường thực phẩm Việt nam ngày càng đa dạng, nhiều đòi hỏi thông tin không chỉ là các chất dinh dưỡng và phi dinh dưỡng trong thực phẩm mà cần có thông tin về các chất chống oxy hóa, các hợp chất có hoạt tính sinh học đóng vai trò quan trọng bảo vệ, nâng cao sức khoẻ và phòng chống bệnh tật. Mặt khác, do sự giao lưu trên thị trường thực phẩm nhập khẩu đang diễn ra mạnh mẽ đòi hỏi các thông tin cập nhật và chi tiết hơn.

Chính vì vậy, Viện Dinh dưỡng đã tiến hành nghiên cứu trong nhiều năm về phân tích thành phần thực phẩm Việt nam, cập nhật, bổ sung và xuất bản Bảng thành phần thực phẩm Việt nam lần này. Đây cũng là công trình kế thừa, tiếp thu và nâng cao hoàn thiện từ các công trình “Bảng thành phần hoá học thức ăn Việt Nam xuất bản năm 1972, và tiếp theo là “Bảng thành phần dinh dưỡng thực phẩm Việt Nam xuất bản năm 2000”. Lần biên soạn này, chúng tôi đã cập nhật rất nhiều về thành phần các chất sinh năng lượng, các acid amin, acid béo, acid folic, các loại đường, hàm lượng khoáng, chất xơ, vi khoáng, vitamin và đặc biệt là thành phần hợp chất hoá thực vật trong thực phẩm hiện có trên thị trường Việt Nam. Bên cạnh đó, lần biên soạn này, chúng tôi đã cố gắng cấu trúc bảng thành phần thực phẩm sao cho tiện tra cứu hơn và đáp ứng các thông tin ở nhiều lĩnh vực mà bạn đọc mong muốn.

Do thời gian và điều kiện thực tế còn hạn chế, chắc chắn không tránh khỏi các thiếu sót. Chúng tôi mong các đồng nghiệp và các bạn đọc góp ý để lần xuất bản sau được hoàn thiện, đáp ứng ngày càng tốt hơn nhu cầu của công tác nghiên cứu, giảng dạy và ứng dụng trong dinh dưỡng hợp lý, nâng cao sức khoẻ và nâng cao chất lượng cuộc sống.

Hà nội ngày 15 tháng 10 năm 2007

VIỆN TRƯỞNG VIỆN DINH DƯỠNG

PGS.TS. Nguyễn Công Khẩn

GIỚI THIỆU BẢNG THÀNH PHẦN THỰC PHẨM VIỆT NAM

1. TẦM QUAN TRỌNG CỦA BẢNG THÀNH PHẦN THỰC PHẨM

Nhiều nghiên cứu trong nước và trên thế giới đã khẳng định mối liên quan chặt chẽ giữa thực phẩm và sức khỏe người tiêu dùng. Thành phần thực phẩm, thói quen ăn uống có ảnh hưởng lớn tới sự phát triển thể lực, trí tuệ của trẻ em và sự xuất hiện hoặc phòng ngừa một số bệnh mạn tính của người lớn như bệnh tim mạch, đái đường, béo phì, rối loạn chuyển hóa lipid. Khi đời sống được cải thiện, nguồn thực phẩm và các sản phẩm chế biến ngày càng phong phú thì nhu cầu tìm hiểu về thành phần thực phẩm trở nên cần thiết hơn. Gần đây, các tiến bộ mới trong nghiên cứu khoa học dinh dưỡng, khoa học thực phẩm đã từng bước trả lời những bí ẩn của thức ăn, cung cấp các căn cứ để xây dựng một chế độ ăn cân đối, hợp lý, đầy đủ chất dinh dưỡng để duy trì sức khỏe và phòng chống bệnh tật. Một số thành phần có hoạt tính sinh học trong thực phẩm như các acid béo không no, vitamin A, vitamin E, vitamin C, carotenoids, các hợp chất hóa thực vật nhóm phytoestrogen, flavonoid còn có vai trò chống oxy hóa, tăng cường khả năng miễn dịch và phòng chống ung thư đã được khám phá.

Bảng thành phần thực phẩm (Food Composition Table) là một công cụ quan trọng cho những người làm công tác dinh dưỡng trong điều tra và xây dựng khẩu phần, phục vụ công tác nghiên cứu và giảng dạy, hoạch định chính sách và kế hoạch phát triển sản xuất thực phẩm, đáp ứng nhu cầu của nhiều đối tượng người tiêu dùng trong việc lựa chọn thực phẩm phù hợp với tình hình sức khỏe. Bảng thành phần thực phẩm luôn luôn được các tổ chức quốc tế, đặc biệt là Tổ chức thực phẩm và nông nghiệp của Liên hợp quốc (Food Agriculture Organization - FAO) và các quốc gia quan tâm.

Trong hoàn cảnh Việt Nam vừa gia nhập tổ chức thương mại thế giới (WTO), thị trường thực phẩm rất đa dạng, cung cấp từ nguồn sản xuất trong nước và nhập khẩu thì những thông tin về thành phần các chất dinh dưỡng và phi dinh dưỡng, các chất chống oxy hóa, hợp chất có hoạt tính sinh học đóng vai trò quan trọng bảo vệ sức khỏe và phòng chống bệnh tật được cập nhật số liệu thường xuyên vào Bảng thành phần thực phẩm là yêu cầu rất chính đáng.

2. LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN CỦA BẢNG THÀNH PHẦN THỰC PHẨM VIỆT NAM

Ở Việt Nam, năm 1941 M. Autret và Nguyễn Văn Mậu (Viện Pasteur Hà Nội), đã xuất bản Bảng thành phần thức ăn Đông Dương gồm 200 loại. Năm 1972,

viện Vệ sinh dịch tễ học Hà Nội - Bộ Y tế (Phạm Văn Sở và Bùi Thị Nhu Thuận) và Viện Nghiên cứu kỹ thuật ăn mặc - Bộ Quốc phòng (Tùng Giấy và Bùi Minh Đức) đã phối hợp xuất bản cuốn “Bảng thành phần hoá học thức ăn Việt Nam” dựa trên các công trình nghiên cứu trong nước và tham khảo một số tài liệu nước ngoài.

Năm 2000, Viện Dinh dưỡng trên cơ sở tham khảo các công trình đã xuất bản và các kết quả nghiên cứu, phân tích thành phần thực phẩm tiến hành trong 20 năm qua, kết hợp với tài liệu tham khảo cập nhật của một số nước trong khu vực châu Á, đã tái bản “**Bảng thành phần dinh dưỡng thực phẩm Việt Nam**” gồm 15 thành phần dinh dưỡng chính của 501 thực phẩm được chia thành 14 nhóm và các bảng hàm lượng acid amin, acid béo, chất khoáng, vi khoáng trong thực phẩm. Cuốn sách do tập thể Khoa Hóa-Vệ sinh an toàn thực phẩm, Viện dinh dưỡng biên soạn.

Năm 2005, để đáp ứng nhu cầu của đông đảo người tiêu dùng, các cán bộ làm công tác dinh dưỡng tiết chế tại bếp ăn tập thể, nhân viên y tế làm công tác tư vấn dinh dưỡng có thể tra cứu nhanh các số liệu thành phần thực phẩm thường xuất hiện trong bữa ăn hàng ngày, Viện dinh dưỡng đã xuất bản “Bảng thành phần dinh dưỡng của một số thức ăn thông dụng” bao gồm 436 thực phẩm được chia thành 4 nhóm chính là nhóm cung cấp chất bột, nhóm cung cấp chất đạm, nhóm cung cấp chất béo, nhóm cung cấp vitamin và muối khoáng.

Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu về dinh dưỡng, khoa học thực phẩm, văn hóa ẩm thực và nhiều bạn đọc vẫn mong có một Bảng thành phần có số liệu đầy đủ, cập nhật về thành phần các chất sinh năng lượng, các acid amin, acid béo, acid folic, các loại đường, hàm lượng khoáng, chất xơ, vi khoáng, vitamin, hợp chất hoá thực vật...trong thực phẩm hiện có trên thị trường Việt Nam với cấu trúc tiện tra cứu hơn, do đó Viện Dinh dưỡng đã biên soạn cuốn “Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam” và được ra mắt bạn đọc trong năm 2007.

MỘT SỐ NGUYÊN TẮC XÂY DỰNG BẢNG THÀNH PHẦN THỰC PHẨM VIỆT NAM

I. TÀI LIỆU GỐC

Các số liệu thành phần thực phẩm được cập nhật và bổ sung từ Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam xuất bản năm 2000.

II. TÀI LIỆU THAM KHẢO CHÍNH

Để đáp ứng nhu cầu sử dụng số liệu, lần tái bản này sử dụng số liệu tham khảo của một số cơ sở dữ liệu và bảng thành phần thực phẩm khác trên thế giới, bao gồm:

1. Bảng thành phần dinh dưỡng thực phẩm Việt Nam năm 2000
2. Bảng thành phần thực phẩm Đông Nam Á năm 1972 – Food composition for international use.
3. Cơ sở dữ liệu thành phần thực phẩm Mỹ - USDA Food Composition Database, Version 18, năm 2006, tham khảo các số liệu đường tổng số, các acid béo, isoflavon và một số vitamin, vi khoáng.
4. Bảng thành phần thực phẩm Đức 2006, tham khảo hàm lượng purine.
5. Bảng thành phần thực phẩm Đan Mạch 2006, tham khảo hàm lượng biotin (vitamin H) và một số thực phẩm khác.
6. Bảng thành phần thực phẩm ASEAN 2000
7. Các công trình nghiên cứu đã thực hiện tại Khoa Thực phẩm – Vệ sinh an toàn thực phẩm, Viện Dinh dưỡng từ năm 2000 đến năm 2007:
 - Hàm lượng các carotenoid quan trọng trong rau, quả thông dụng Việt Nam (2003 – 2004)
 - Hàm lượng cholesterol trong thực phẩm Việt Nam (2003 - 2004)
 - Hàm lượng acid amin trong một số loài cá Việt Nam (2004 – 2005)
 - Hàm lượng acid amin, daidzein và genistein trong đậu tương và sản phẩm chế biến (2005 - 2006)
 - Tỷ lệ thải bỏ một số thực phẩm Việt Nam (2006)

BỐ CỤC, TRÌNH BÀY

1. Nội dung

Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam bao gồm 526 thực phẩm được trình bày theo 14 nhóm, cung cấp số liệu của 86 chất dinh dưỡng.

- Nhóm 1. Ngũ cốc và sản phẩm chế biến: gồm 23 thực phẩm
- Nhóm 2. Khoai củ và sản phẩm chế biến: gồm 26 thực phẩm
- Nhóm 3. Hạt, quả, giàu protein, lipid và sản phẩm chế biến: gồm 33 thực phẩm
- Nhóm 4. Rau, quả, củ dùng làm rau: gồm 126 thực phẩm
- Nhóm 5. Quả chín: gồm 56 thực phẩm
- Nhóm 6. Dầu, mỡ, bơ: gồm 14 thực phẩm
- Nhóm 7. Thịt và sản phẩm chế biến: gồm 82 thực phẩm
- Nhóm 8. Thủy sản và sản phẩm chế biến: gồm 59 thực phẩm
- Nhóm 9. Trứng và sản phẩm chế biến: gồm 11 thực phẩm
- Nhóm 10. Sữa và sản phẩm chế biến: gồm 9 thực phẩm
- Nhóm 11. Đồ hộp: gồm 21 thực phẩm
- Nhóm 12. Đồ ngọt (đường, bánh, mứt, kẹo): gồm 27 thực phẩm
- Nhóm 13. Gia vị, nước chấm: gồm 23 thực phẩm
- Nhóm 14. Nước giải khát: gồm 16 thực phẩm

Mỗi thực phẩm được trình bày trong một trang giấy A4, gồm tên thực phẩm (tiếng Việt và tiếng Anh), số liệu tỷ lệ thải bỏ và thành phần của 86 chất dinh dưỡng trong 100 gam thực phẩm ăn được, được phân loại như sau:

- Các thành phần chính (proximate): nước, protein, lipid, glucid, cellulosa và tro.
- Đường tổng số và các đường đơn: galactosa, maltoza, lactoza, fructoza, glucoza, sacaroza
- Các chất khoáng và vi khoáng: calci, sắt, magie, mangan, phospho, kali, natri, kẽm, đồng, selen
- Các vitamin tan trong nước: vitamin C, B₁, B₂, PP, B₃, B₆, folat, B₉, H, B₁₂
- Các vitamin tan trong dầu: vitamin A, D, E, K

- Các carotenoid: lutein, zeaxanthin, beta-cryptoxanthin, lycopene, alpha-caroten, beta-caroten
- Purin
- Các isoflavon: tổng số isoflavon, daidzein, genistein, glycerin
- Các acid béo: tổng số acid béo no và không no, palmitic, margaric, stearic, arachidic, behenic, lignoceric, linoleic, linolenic, arachidonic, EPA, DHA và tổng số acid béo trans
- Các acid amin: lysin, methionin, tryptophan, phenylalanin, threonin, valin, leucin, isoleucin, arginin, histidin, cystin, tyrosin, alanin, acid aspartic, acid glutamic, glycin, prolin, serin

2. Số thứ tự, mã số

Số thứ tự của mỗi thực phẩm được thống nhất đánh số trong các bảng như sau:

- Cột mã số thực phẩm theo từng nhóm, bắt đầu bằng 1001, trong đó số 1 ở hàng nghìn thể hiện nhóm thực phẩm, số 1 ở hàng đơn vị thể hiện số thứ tự thực phẩm trong nhóm.
- Số thứ tự thực phẩm từ 1 đến 526

3. Các thành phần dinh dưỡng của thực phẩm

Nước: Được xác định bằng phương pháp sấy khô ở 100-105°C đến trọng lượng không đổi

Giá trị năng lượng: Được biểu thị bằng kilocalori (Kcal). Nếu chuyển thành kilojoul (Kj) thì tính theo hệ số 1 Kcal = 4,184 Kj

Giá trị năng lượng của thực phẩm được tính theo hệ số:

1g protein cho 4 Kcal, 1 g lipid cho 9 Kcal, 1 g glucid cho 4 Kcal, 1 g cồn (alcol etylic) cho 7 Kcal.

Protein: Được xác định theo tổng số nitơ trong thực phẩm theo phương pháp Kjeldahl, sau đó được chuyển đổi thành protein theo hệ số sau:

Thực phẩm	Hệ số chuyển đổi	Thực phẩm	Hệ số chuyển đổi
Ngũ cốc, đậu đỗ	5,7	Các thực phẩm khác	6,25
Gạo	5,95	Sữa	6,38

Lipid: Được xác định bằng phương pháp chiết Soxhlet

Glucid tổng số: Được tính toán theo công thức: $\text{Glucid} = 100 - (\text{nước} + \text{protein} + \text{lipid} + \text{xơ} + \text{tro})$. Đối với các đồ uống chứa cồn, hàm lượng glucid tổng số được xác định theo công thức: $\text{Glucid} = 100 - (\text{nước} + \text{protein} + \text{lipid} + \text{xơ} + \text{tro} + \text{cồn ethanol})$

Các đường đa và đường đơn: được xác định bằng phương pháp chuẩn độ

Celluloza: Được xác định bằng phương pháp khối lượng

Tro: Được xác định bằng phương pháp cân tro trắng còn lại sau khi nung ở nhiệt độ $500^{\circ} - 550^{\circ}\text{C}$

Vitamin C: Được xác định bằng phương pháp hóa học với thuốc thử Tilman kết hợp với chuẩn độ điện thế, phương pháp HPLC.

Vitamin B1, B2, niacin, B5, B6, folat, acid folic, biotin và vitamin B12: Được xác định bằng phương pháp sắc ký lỏng hiệu năng cao (HPLC)

Vitamin A (retinol): Được xác định bằng phương pháp sắc ký lỏng hiệu năng cao (HPLC). Hàm lượng vitamin A và caroten được quy về: tương đương vitamin A ở thực phẩm động vật và tương đương β -caroten ở thực phẩm thực vật, và chuyển đổi như sau:

1 mcg retinol tương đương với : 1mcg retinol, 12 mcg β -caroten, 24 mcg carotenoid

1 mcg β -caroten tương đương với: 1 mcg β -caroten, 2 mcg carotenoid

Các vitamin D, E, K) và carotenoid: Được xác định bằng phương pháp sắc ký lỏng hiệu năng cao (HPLC)

Hàm lượng khoáng và vi khoáng: Được xác định bằng phương pháp chuẩn độ hóa học, phương pháp so màu và phương pháp quang phổ hấp thụ nguyên tử (AAS)

Hàm lượng purin: Được xác định bằng phương pháp sắc ký lỏng hiệu năng cao (HPLC)

Hàm lượng các isoflavon: Được xác định bằng phương pháp sắc ký lỏng hiệu năng cao (HPLC)

Hàm lượng các acid béo: Được xác định bằng phương pháp sắc ký khí (GC)

Hàm lượng các acid amin: Được xác định bằng phương pháp sắc ký lỏng hiệu năng cao (HPLC)

4. **Nguồn số liệu tham khảo:** Số liệu tham khảo trong BTP 2007 từ các nguồn tài liệu sau, được ký hiệu bằng các chữ số từ 1 đến 7 trong cột TLTK (Source)
- Ký hiệu số 1: Bảng thành phần thực phẩm năm 2000.
 - Ký hiệu số 2: Bảng thành phần thực phẩm FAO năm 1972.
 - Ký hiệu số 3: Cơ sở dữ liệu thành phần thực phẩm Mỹ - USDA Food Composition Database, Version 18, năm 2006.
 - Ký hiệu số 4: Bảng thành phần thực phẩm Đức 2006, tham khảo hàm lượng purin.
 - Ký hiệu số 5: Bảng thành phần thực phẩm Đan Mạch 2006, tham khảo số liệu biotin.
 - Ký hiệu số 6: Bảng thành phần thực phẩm ASEAN năm 2000
 - Ký hiệu số 7: Số liệu tham khảo các kết quả nghiên cứu từ 2000 - 2007 tại Viện Dinh dưỡng

5. Chú thích số liệu

- Đối với các thành phần còn thiếu số liệu (chưa phân tích, không có số liệu tham khảo, ký hiệu bằng dấu gạch ngang (-)).
- Đối với các thành phần không có trong thực phẩm, số liệu được ghi là 0.

Các chữ viết tắt trong Bảng thành phần thực phẩm:

STT:	Số thứ tự
ĐV:	Đơn vị
TLTK:	Tài liệu tham khảo
TS:	Tổng số

NHÓM 1 – NGŨ CỐC VÀ SẢN PHẨM CHẾ BIẾN

GROUP 1 - CEREAL AND PRODUCTS

Các thực phẩm nhóm 1: Ngũ cốc và sản phẩm chế biến

Mã số BTP 2000	Mã số BTP 2007	Tên thực phẩm	Trang
1001	1001	Gạo nếp cái	1
1002	1002	Gạo nếp máy(loại thường)	2
1003	1003	Gạo tẻ già	3
1004	1004	Gạo tẻ máy	4
	1005	Gạo lứt	5
1005	1006	Kê	6
1006	1007	Ngô bắp tươi	7
1007	1008	Ngô vàng hạt khô	8
1008	1009	Bánh bao	9
1009	1010	Bánh đa nem	10
1010	1011	Bánh đúc	11
1011	1012	Bánh mỳ	12
1012	1013	Bánh phở	13
1013	1014	Bánh quẩy	14
1014	1015	Bông ngô	15
1015	1016	Bột gạo nếp	16
1016	1017	Bột gạo tẻ	17
1017	1018	Bột mì	18
1018	1019	Bột ngô vàng	19
1019	1020	Bún	20
1020	1021	Cốm	21
1021	1022	Mỳ sợi	22
1022	1023	Ngô nếp luộc	23

Tên thực phẩm (Vietnamese):

GẠO NẾP CÁI

STT: 1

Tên tiếng Anh (English):

Glutinous rice, milled

Mã số: 1001

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	344		Daidzein	mg	-	
	KJ	1441		Genistein	mg	-	
Protein	g	8.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	74.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.6	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	32	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	17	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	1.100	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	98	1	Eicosapentaenoic (C22:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	282	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	3	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	2.20	1	Cholesterol	mg	0	2
Đồng (Copper)	µg	280	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	207	2
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	66	2
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.14	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.06	2	Phenylalanin	mg	229	2
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.4	2	Threonin	mg	177	2
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	317	2
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	531	2
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	222	2
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	435	2
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	133	2
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	96	2
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	111	2
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00	1	Alanin	mg	347	2
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	443	2
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	1210	2
Beta-caroten	µg	0	1	Glycin	mg	281	2
Alpha-caroten	µg	0	1	Prolin	mg	376	2
Beta-cryptoxanthin	µg	0	1	Serin	mg	309	2
Lycopen	µg	0	1				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	1				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

GAO NẾP MÁY (Loại thường)

STT: 2

Tên tiếng Anh (English):

Glutinous rice, milled

Mã số: 1002

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	13.9	2	Tổng số isoflavin (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	346		Daidzein	mg	-	
	KJ	1447		Genistein	mg	-	
Protein	g	8.4	2	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.6	2	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.110	3
Glucid (Carbohydrate)	g	74.9	2	Palmitic (C16:0)	g	0.090	3
Celluloza (Fiber)	g	0.5	2	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.7	2	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.200	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.200	3
Calci (Calcium)	mg	16	2	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.200	3
Sắt (Iron)	mg	1.20	2	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.190	3
Magiê (Magnesium)	mg	17	2	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	1.100	2	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	130	2	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	282	2	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	3	2	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	2.20	2	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	280	2	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	15.1	3	Lysin	mg	246	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Methionin	mg	160	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.16	2	Tryptophan	mg	79	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.06	2	Phenylalanin	mg	364	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.4	2	Threonin	mg	244	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.284	3	Valin	mg	416	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.107	3	Leucin	mg	563	3
Folat (Folate)	µg	7	3	Isoleucin	mg	294	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	568	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	160	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	140	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	3	Tyrosin	mg	228	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	395	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	640	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	1328	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	310	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	321	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	358	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

GẠO TẼ GIÃ

STT: 3

Tên tiếng Anh (English):

Under milled, home-pounded rice

Mã số: 1003

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	344		Daidzein	mg	-	
	KJ	1439		Genistein	mg	-	
Protein	g	8.1	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	75.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.9	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	36	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	52	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	1.500	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	108	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	202	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	5	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.90	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	360	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	38.8	1	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.12	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.9	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	3	5	Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

GẠO TẼ MÁY

STT: 4

Tên tiếng Anh (English):

Ordinary polished rice

Mã số: 1004

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	344		Daidzein	mg	-	
	KJ	1439		Genistein	mg	-	
Protein	g	7.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.160	3
Glucid (Carbohydrate)	g	75.9	1	Palmitic (C16:0)	g	0.140	3
Celluloza (Fiber)	g	0.4	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.180	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.180	3
Calci (Calcium)	mg	30	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.160	3
Sắt (Iron)	mg	1.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.130	3
Magiê (Magnesium)	mg	14	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Mangan (Manganese)	mg	0.900	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	104	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	241	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	5	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.50	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	230	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	31.8	1	Lysin	mg	239	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	155	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.10	1	Tryptophan	mg	77	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	353	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.6	1	Threonin	mg	236	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.342	3	Valin	mg	403	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.145	3	Leucin	mg	546	3
Folat (Folate)	µg	9	3	Isoleucin	mg	285	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	551	3
Vitamin H (Biotin)	µg	3	5	Histidin	mg	155	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	135	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	221	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	383	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	621	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	1288	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	301	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	311	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	347	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

GẠO LÚT

STT: 5

Tên tiếng Anh (English):

Rice, brown or hulled

Mã số: 1005

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	12.4	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	345		Daidzein	mg	-	
	KJ	1443		Genistein	mg	-	
Protein	g	7.5	3	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	2.7	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.540	3
Glucid (Carbohydrate)	g	72.8	3	Palmitic (C16:0)	g	0.460	3
Celluloza (Fiber)	g	3.4	3	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.3	3	Stearic (C18:0)	g	0.050	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.970	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.960	3
Calci (Calcium)	mg	16	2	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.960	3
Sắt (Iron)	mg	2.80	2	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.920	3
Magiê (Magnesium)	mg	52	2	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.040	3
Mangan (Manganese)	mg	1.500	2	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	246	2	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	202	2	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	5	2	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.90	2	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	360	2	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	38.8	2	Lysin	mg	286	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	2	Methionin	mg	169	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.34	2	Tryptophan	mg	96	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.07	2	Phenylalanin	mg	387	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	5.0	2	Threonin	mg	275	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.5	2	Valin	mg	440	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.62	2	Leucin	mg	620	3
Folat (Folate)	µg	20	3	Isoleucin	mg	318	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	569	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	190	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	91	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	2	Tyrosin	mg	281	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	437	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	702	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	1528	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	369	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	352	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	388	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

KÊ

STT: 6

Tên tiếng Anh (English):

Foxtail millet

Mã số: 1006

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	331		Daidzein	mg	-	
	KJ	1385		Genistein	mg	-	
Protein	g	7.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	3.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.720	3
Glucid (Carbohydrate)	g	69.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.530	3
Celluloza (Fiber)	g	3.4	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	3.6	1	Stearic (C18:0)	g	0.150	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.770	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.740	3
Calci (Calcium)	mg	22	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	2.130	3
Sắt (Iron)	mg	2.70	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	2.020	3
Magiê (Magnesium)	mg	430	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.120	3
Mangan (Manganese)	mg	1.700	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	290	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	249	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	7	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.50	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	440	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	2.7	3	Lysin	mg	135	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	140	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.40	1	Tryptophan	mg	76	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.09	1	Phenylalanin	mg	368	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.6	1	Threonin	mg	224	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.848	3	Valin	mg	367	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.384	3	Leucin	mg	889	3
Folat (Folate)	µg	85	3	Isoleucin	mg	295	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	243	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	150	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	135	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	216	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	626	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.05	3	Acid aspartic	mg	461	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.9	3	Acid glutamic	mg	1522	3
Beta-caroten	µg	60	3	Glycin	mg	182	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	557	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	409	3
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	62	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NGÔ BẮP TƯƠI

STT: 7

Tên tiếng Anh (English):

Fresh maize seeds, raw

Mã số: 1007

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 45.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	52.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	196		Daidzein	mg	-	
	KJ	818		Genistein	mg	-	
Protein	g	4.1	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	2.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.280	5
Glucid (Carbohydrate)	g	39.6	1	Palmitic (C16:0)	g	0.240	5
Celluloza (Fiber)	g	1.2	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	5
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	0.040	5
Đường tổng số (Sugar)	g	1.7	5	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0.1	5	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	5	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.520	5
Fructoza (Fructose)	g	0.2	5	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	5
Glucoza (Glucose)	g	0.6	5	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	5
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.520	5
Calci (Calcium)	mg	4	5	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.890	5
Sắt (Iron)	mg	0.60	5	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.860	5
Magiê (Magnesium)	mg	39	5	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	5
Mangan (Manganese)	mg	0.350	5	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	5
Phospho (Phosphorous)	mg	170	5	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	5
Kali (Potassium)	mg	306	5	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	5
Natri (Sodium)	mg	3	5	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.40	5	Cholesterol	mg	0	5
Đồng (Copper)	µg	240	5	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	4	5	Lysin	mg	100	5
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	12	5	Methionin	mg	71	5
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.15	5	Tryptophan	mg	24	5
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.08	5	Phenylalanin	mg	190	5
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.8	5	Threonin	mg	140	5
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.54	5	Valin	mg	180	5
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.16	5	Leucin	mg	470	5
Folat (Folate)	µg	33	5	Isoleucin	mg	140	5
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	5	Arginin	mg	150	5
Vitamin H (Biotin)	µg	0.5	5	Histidin	mg	100	5
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	59	5
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	140	5
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	280	5
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.8	5	Acid aspartic	mg	240	5
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	5	Acid glutamic	mg	760	5
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	140	5
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	330	5
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	190	5
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	52	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NGÔ VÀNG HẠT KHÔ

STT: 8

Tên tiếng Anh (English):

Yellow maize, dried seeds

Mã số: 1008

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	354		Daidzein	mg	-	
	KJ	1482		Genistein	mg	-	
Protein	g	8.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	4.7	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.670	3
Glucid (Carbohydrate)	g	69.4	1	Palmitic (C16:0)	g	0.570	3
Celluloza (Fiber)	g	2.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	5
Tro (Ash)	g	1.3	1	Stearic (C18:0)	g	0.080	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0.64	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	1.250	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	1.250	3
Calci (Calcium)	mg	30	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	2.160	3
Sắt (Iron)	mg	2.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	2.100	3
Magiê (Magnesium)	mg	127	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.070	3
Mangan (Manganese)	mg	0.490	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	190	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	287	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	35	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	2.21	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	314	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	15.5	3	Lysin	mg	242	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	180	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.28	1	Tryptophan	mg	61	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.11	1	Phenylalanin	mg	423	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.0	1	Threonin	mg	323	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.424	3	Valin	mg	435	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.622	3	Leucin	mg	1054	3
Folat (Folate)	µg	19	3	Isoleucin	mg	308	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	429	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	262	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	155	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	350	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	644	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.49	3	Acid aspartic	mg	598	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.3	3	Acid glutamic	mg	1614	3
Beta-caroten	µg	97	3	Glycin	mg	352	3
Alpha-caroten	µg	63	3	Prolin	mg	750	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	408	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	1355	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÁNH BAO NHÂN THỊT

STT: 9

Tên tiếng Anh (English):

Ball shaped dumpling, Vietnamese steamed buns

Mã số: 1009

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	44.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	219		Daidzein	mg	-	
	KJ	916		Genistein	mg	-	
Protein	g	6.1	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	47.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.4	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	19	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	88	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.10	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.0	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÁNH ĐA NEM

STT: 10

Tên tiếng Anh (English):

Rice paper for rollers

Mã số: 1010

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	15.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	333		Daidzein	mg	-	
	KJ	1394		Genistein	mg	-	
Protein	g	4.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	78.9	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.4	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	20	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	65	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00	1	Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0	1	Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	1	Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	0	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÁNH ĐÚC

STT: 11

Tên tiếng Anh (English):

Rice pudding

Mã số: 1011

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	86.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	52		Daidzein	mg	-	
	KJ	215		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	11.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.1	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	50	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	19	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÁNH MỠ

STT: 12

Tên tiếng Anh (English):

French bread

Mã số: 1012

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	37.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	249		Daidzein	mg	-	
	KJ	1043		Genistein	mg	-	
Protein	g	7.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.8	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	52.6	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.2	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	28	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	164	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	163	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	133	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.10	1	Tryptophan	mg	66	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.07	1	Phenylalanin	mg	314	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	1	Threonin	mg	216	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	366	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	460	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	294	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	294	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	133	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	188	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	208	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	280	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	392	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	1924	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	331	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	732	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	345	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÁNH PHỞ

STT: 13

Tên tiếng Anh (English):

Rice noodles

Mã số: 1013

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	64.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	143		Daidzein	mg	-	
	KJ	599		Genistein	mg	-	
Protein	g	3.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.4	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	31.7	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.4	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	16	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	64	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	15	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	3	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.01	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00	1	Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0	1	Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	1	Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	0	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÁNH QUẦY

STT: 14

Tên tiếng Anh (English):

Wheat fritters twisted fried

Mã số: 1014

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	38.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	292		Daidzein	mg	-	
	KJ	1222		Genistein	mg	-	
Protein	g	8.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	10.8	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	40.7	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.1	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00	3	Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	0	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỎNG NGÔ

STT: 15

Tên tiếng Anh (English):

Corn flakes

Mã số: 1015

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	3.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	372		Daidzein	mg	-	
	KJ	1556		Genistein	mg	-	
Protein	g	8.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.6	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	80.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	3.4	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	3	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	47	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	230	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	166	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	61	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	421	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	1	Threonin	mg	310	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	418	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	1081	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	316	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	362	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	235	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	134	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	330	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	650	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	541	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	1634	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	319	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	771	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	429	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỘT GẠO NẾP

STT: 16

Tên tiếng Anh (English):

Glutinous rice flour

Mã số: 1016

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	10.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	3
Năng lượng (Energy)	KCal	362		Daidzein	mg	-	
	KJ	1516		Genistein	mg	-	
Protein	g	8.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.6	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.110	3
Glucid (Carbohydrate)	g	78.8	1	Palmitic (C16:0)	g	0.090	3
Celluloza (Fiber)	g	0.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.200	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.190	3
Calci (Calcium)	mg	12	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.190	3
Sắt (Iron)	mg	0.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.180	3
Magiê (Magnesium)	mg	18	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	1.140	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	148	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	293	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	3	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	2.29	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	291	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	15.7	3	Lysin	mg	240	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	156	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.10	1	Tryptophan	mg	77	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Phenylalanin	mg	355	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.7	1	Threonin	mg	238	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.295	3	Valin	mg	406	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.111	3	Leucin	mg	550	3
Folat (Folate)	µg	7	3	Isoleucin	mg	287	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	554	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	156	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	137	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	223	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	386	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	625	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	1296	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	303	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	313	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	349	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỘT GẠO TẺ

STT: 17

Tên tiếng Anh (English):

Rice ordinary flour

Mã số: 1017

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	10.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	359		Daidzein	mg	-	
	KJ	1501		Genistein	mg	-	
Protein	g	6.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.390	3
Glucid (Carbohydrate)	g	82.2	1	Palmitic (C16:0)	g	0.350	3
Celluloza (Fiber)	g	0.4	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.4	1	Stearic (C18:0)	g	0.030	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.440	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.440	3
Calci (Calcium)	mg	24	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.380	3
Sắt (Iron)	mg	1.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.310	3
Magiê (Magnesium)	mg	35	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.070	3
Mangan (Manganese)	mg	1.200	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	135	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	76	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	0	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.80	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	130	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	15.1	3	Lysin	mg	207	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	144	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	1	Tryptophan	mg	72	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Phenylalanin	mg	317	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.1	1	Threonin	mg	210	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.819	3	Valin	mg	348	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.436	3	Leucin	mg	488	3
Folat (Folate)	µg	4	3	Isoleucin	mg	244	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	516	3
Vitamin H (Biotin)	µg	1	5	Histidin	mg	149	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	107	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	314	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	332	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.11	3	Acid aspartic	mg	549	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	1097	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	267	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	278	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	310	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỘT MÌ

STT: 18

Tên tiếng Anh (English):

Wheat flour

Mã số: 1018

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	346		Daidzein	mg	-	
	KJ	1446		Genistein	mg	-	
Protein	g	10.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.1	1	Tổng số acid béo no	g	0.320	3
Glucid (Carbohydrate)	g	73.6	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	0.3	1	Palmitic (C16:0)	g	0.270	3
Tro (Ash)	g	0.7	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	0.020	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.230	3
Glucoza (Glucose)	g	-		(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	29	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sắt (Iron)	mg	2.00	1	Oleic (C18:1)	g	0.220	3
Magiê (Magnesium)	mg	173	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.780	3
Mangan (Manganese)	mg	2.000	1	(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	132	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.740	3
Kali (Potassium)	mg	186	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.040	3
Natri (Sodium)	mg	4	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	2.50	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	21	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	28	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.18	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.13	1	Lysin	mg	340	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.0	1	Methionin	mg	140	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.008	3	Tryptophan	mg	110	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.341	3	Phenylalanin	mg	630	1
Folat (Folate)	µg	44	3	Threonin	mg	380	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	520	1
Vitamin H (Biotin)	µg	1.9	5	Leucin	mg	780	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	380	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	320	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	170	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.82	3	Cystin	mg	265	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	1.9	3	Tyrosin	mg	142	1
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	278	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	329	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	3480	1
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	341	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	1254	1
Purin	mg	14	4	Serin	mg	449	1

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỘT NGŨ VÀNG

STT: 19

Tên tiếng Anh (English):

Yellow maize flour

Mã số: 1019

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	12.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	361		Daidzein	mg	-	
	KJ	1511		Genistein	mg	-	
Protein	g	8.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	4.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.540	3
Glucid (Carbohydrate)	g	73.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.460	3
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	0.060	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	1.020	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	1.020	3
Calci (Calcium)	mg	15	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	1.760	3
Sắt (Iron)	mg	2.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	1.710	3
Magiê (Magnesium)	mg	93	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.050	3
Mangan (Manganese)	mg	0.460	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	170	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	315	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	5	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.73	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	230	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	15.4	3	Lysin	mg	195	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	145	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.17	1	Tryptophan	mg	49	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.08	3	Phenylalanin	mg	340	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.9	3	Threonin	mg	261	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.658	3	Valin	mg	351	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.37	3	Leucin	mg	850	3
Folat (Folate)	µg	25	3	Isoleucin	mg	248	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	345	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	211	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	125	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	282	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	518	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.42	3	Acid aspartic	mg	482	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.3	3	Acid glutamic	mg	1300	3
Beta-caroten	µg	97	3	Glycin	mg	284	3
Alpha-caroten	µg	63	3	Prolin	mg	605	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	329	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	1355	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÚN

STT: 20

Tên tiếng Anh (English):

Rice vermicelli

Mã số: 1020

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	72.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	110		Daidzein	mg	-	
	KJ	459		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.7	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	25.7	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.1	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	12	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	32	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.01	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.3	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CỐM

STT: 21

Tên tiếng Anh (English):

Rice, unriped. Raw

Mã số: 1021

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	25.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	297		Daidzein	mg	-	
	KJ	1242		Genistein	mg	-	
Protein	g	6.1	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.8	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	66.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.6	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	24	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	143	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MỠ SỢI

STT: 22

Tên tiếng Anh (English):

Wheat noodles

Mã số: 1022

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	13.0	1	Tổng số isoflavin (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	349		Daidzein	mg	-	
	KJ	1460		Genistein	mg	-	
Protein	g	11.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.9	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	74.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.3	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	34	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	97	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	432	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	320	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.10	1	Tryptophan	mg	150	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	702	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.1	1	Threonin	mg	490	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	808	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	1036	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	667	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	679	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	300	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NGÔ NẾP LƯỢC

STT: 23

Tên tiếng Anh (English):

Glutinous maize, boiled

Mã số: 1023

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 50.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	59.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	167		Daidzein	mg	-	
	KJ	699		Genistein	mg	-	
Protein	g	3.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	2.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	32.9	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.2	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	18	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	146	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

NHÓM 2 – KHOAI CỦ VÀ SẢN PHẨM CHẾ BIẾN

GROUP 2 - STARCHY ROOT AND PRODUCTS

Các thực phẩm nhóm 2: Khoai củ và sản phẩm chế biến

Mã số BTP 2000	Mã số BTP 2007	Tên thực phẩm	Trang
2001	2001	Củ ấu	24
2002	2002	Củ cái	25
2003	2003	Củ dong	26
2004	2004	Củ sắn	27
2005	2005	Củ sắn dây	28
2006	2006	Củ sừng khô (đã bỏ vỏ)	29
2007	2007	Củ từ	30
2008	2008	Khoai lang	31
2009	2009	Khoai lang nghệ	32
2010	2010	Khoai môn	33
2011	2011	Khoai nước	34
2012	2012	Khoai riềng	35
2013	2013	Khoai sọ	36
2014	2014	Khoai tây	37
2015	2015	Miến dong	38
2016	2016	Bột dong lọc	39
2017	2017	Bột khoai lang	40
2018	2018	Bột khoai riềng (bột đao)	41
2019	2019	Bột khoai tây (lọc)	42
2020	2020	Bột sắn	43
2021	2021	Bột sắn dây	44
2022	2022	Khoai lang khô	45
2023	2023	Khoai tây khô	46
2024	2024	Khoai tây lát chiên	47
2025	2025	Sắn khô	48
2026	2026	Trân châu sắn	49

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CỦ ẤU

STT: 24

Tên tiếng Anh (English):

Water-caltrops

Mã số: 2001

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 50.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	69.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	115		Daidzein	mg	-	
	KJ	481		Genistein	mg	-	
Protein	g	3.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	24.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	9	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.70	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	49	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	5	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.23	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.9	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	5	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CỦ CÁI

STT: 25

Tên tiếng Anh (English):

Yam winged

Mã số: 2002

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 15.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	65.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	127		Daidzein	mg	-	
	KJ	532		Genistein	mg	-	
Protein	g	3.1	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.040	3
Glucid (Carbohydrate)	g	28.3	1	Palmitic (C16:0)	g	0.030	3
Celluloza (Fiber)	g	1.8	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.1	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.010	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Calci (Calcium)	mg	20	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.080	3
Sắt (Iron)	mg	2.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.060	3
Magiê (Magnesium)	mg	20	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	32	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	397	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	12	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	11.00	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	59	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	1	1	Methionin	mg	21	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	12	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	71	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	54	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.314	3	Valin	mg	62	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.293	3	Leucin	mg	96	3
Folat (Folate)	µg	23	3	Isoleucin	mg	52	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	127	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	34	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	19	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	40	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	63	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.39	3	Acid aspartic	mg	155	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	2.6	3	Acid glutamic	mg	181	3
Beta-caroten	µg	83	3	Glycin	mg	53	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	54	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	81	3
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CỦ DONG

STT: 26

Tên tiếng Anh (English):

Bermuda tuber

Mã số: 2003

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 4.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	66.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	119		Daidzein	mg	-	
	KJ	499		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.4	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	28.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.4	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	42	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	21	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0.00	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CỦ SẴN

STT: 27

Tên tiếng Anh (English):

Bitter cassava

Mã số: 2004

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 25.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	60.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	152		Daidzein	mg	-	
	KJ	635		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.1	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.070	3
Glucid (Carbohydrate)	g	36.4	1	Palmitic (C16:0)	g	0.070	3
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.080	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.080	3
Calci (Calcium)	mg	25	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.050	3
Sắt (Iron)	mg	1.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.030	3
Magiê (Magnesium)	mg	4	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	30	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	394	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	2	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	44	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	34	1	Methionin	mg	11	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Tryptophan	mg	19	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	26	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	1	Threonin	mg	28	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.107	3	Valin	mg	35	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.088	3	Leucin	mg	39	3
Folat (Folate)	µg	27	3	Isoleucin	mg	27	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	137	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	20	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	28	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	17	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	38	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.19	3	Acid aspartic	mg	79	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	1.9	3	Acid glutamic	mg	206	3
Beta-caroten	µg	8	3	Glycin	mg	28	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	33	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	33	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CỦ SẴN DÂY

STT: 28

Tên tiếng Anh (English):

Radix puerariae

Mã số: 2005

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	60.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	119		Daidzein	mg	-	
	KJ	499		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	28.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	9.2	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	28	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	45	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CỦ SÚNG KHÔ (ĐÃ BỎ VỎ)

STT: 29

Tên tiếng Anh (English):

Nymphaea stellata wild, dried, unshelled

Mã số: 2006

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	8.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	350		Daidzein	mg	-	
	KJ	1465		Genistein	mg	-	
Protein	g	16.1	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	70.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.3	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	100	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	720	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CỦ TỪ

STT: 30

Tên tiếng Anh (English):

Igname Yam, Chinese

Mã số: 2007

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 6.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	75.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	92		Daidzein	mg	-	
	KJ	385		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	21.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.2	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	28	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	30	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	2	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

KHOAI LANG

STT: 31

Tên tiếng Anh (English):

Sweet potato, white

Mã số: 2008

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 17.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	68.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	119		Daidzein	mg	-	
	KJ	498		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.020	3
Glucid (Carbohydrate)	g	28.5	1	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Celluloza (Fiber)	g	1.3	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	34	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.010	3
Sắt (Iron)	mg	1.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	201	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.390	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	49	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	210	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	31	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.20	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	260	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	7.1	1	Lysin	mg	30	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	23	1	Methionin	mg	10	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.05	1	Tryptophan	mg	2	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Phenylalanin	mg	40	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	1	Threonin	mg	40	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.8	3	Valin	mg	30	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.209	3	Leucin	mg	40	1
Folat (Folate)	µg	11	3	Isoleucin	mg	30	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	30	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	10	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	12	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	48	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	58	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.26	3	Acid aspartic	mg	176	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	1.8	3	Acid glutamic	mg	139	1
Beta-caroten	µg	150	3	Glycin	mg	42	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	34	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	50	1
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

KHOAI LANG NGHỆ

STT: 32

Tên tiếng Anh (English):

Sweet potato, yellow

Mã số: 2009

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 13.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	69.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	116		Daidzein	mg	-	
	KJ	485		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	27.1	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.8	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	36	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	56	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	42	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	30	1	Methionin	mg	11	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.12	1	Tryptophan	mg	12	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Phenylalanin	mg	42	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	1	Threonin	mg	50	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	61	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	64	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	40	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	35	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	19	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	12	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	48	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	58	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	176	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	130	1
Beta-caroten	µg	1470	3	Glycin	mg	12	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	34	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	50	1
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

KHOAI MÔN

STT: 33

Tên tiếng Anh (English):

Chinese Yam, spiny yam

Mã số: 2010

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 14.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	70.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	109		Daidzein	mg	-	
	KJ	454		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	25.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.2	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.1	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	44	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	44	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	4	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.09	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

KHOAI NƯỚC

STT: 34

Tên tiếng Anh (English):

Water-taro

Mã số: 2011

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 14.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	72.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	98		Daidzein	mg	-	
	KJ	410		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	23.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.1	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	52	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	35	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	3	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

KHOAI RIỀNG

STT: 35

Tên tiếng Anh (English):

Edible canna

Mã số: 2012

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 19.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	70.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	104		Daidzein	mg	-	
	KJ	433		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	25.1	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	64	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.70	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	107	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

KHOAI SỌ

STT: 36

Tên tiếng Anh (English):

Taro tuber

Mã số: 2013

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 18.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	69.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	114		Daidzein	mg	-	
	KJ	477		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.040	3
Glucid (Carbohydrate)	g	26.5	1	Palmitic (C16:0)	g	0.040	3
Celluloza (Fiber)	g	1.2	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.4	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.020	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.020	3
Calci (Calcium)	mg	64	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.080	3
Sắt (Iron)	mg	1.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.060	3
Magiê (Magnesium)	mg	33	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Mangan (Manganese)	mg	0.380	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	75	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	448	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	10	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	70	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	4	1	Methionin	mg	10	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Tryptophan	mg	20	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	90	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Threonin	mg	80	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.303	3	Valin	mg	90	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.283	3	Leucin	mg	150	1
Folat (Folate)	µg	22	3	Isoleucin	mg	70	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	140	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	30	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	17	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	54	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	40	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	2.38	3	Acid aspartic	mg	180	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	1	3	Acid glutamic	mg	80	1
Beta-caroten	µg	35	3	Glycin	mg	68	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	61	1
Beta-cryptoxanthin	µg	20	3	Serin	mg	110	1
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

KHOAI TÂY

STT: 37

Tên tiếng Anh (English):

Potato, white

Mã số: 2014

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 13.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	75.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	93		Daidzein	mg	-	
	KJ	387		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.1	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	20.9	1	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Celluloza (Fiber)	g	1.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.0	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	10	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.040	3
Sắt (Iron)	mg	1.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.030	3
Magiê (Magnesium)	mg	32	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	0.200	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	50	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	396	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	7	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.30	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	230	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.5	1	Lysin	mg	100	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	10	1	Methionin	mg	30	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.10	1	Tryptophan	mg	20	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Phenylalanin	mg	110	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.9	1	Threonin	mg	70	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.281	3	Valin	mg	100	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.203	3	Leucin	mg	230	1
Folat (Folate)	µg	18	3	Isoleucin	mg	230	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	90	1
Vitamin H (Biotin)	µg	0.47	5	Histidin	mg	30	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	10	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	47	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	76	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.01	3	Acid aspartic	mg	211	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	1.6	3	Acid glutamic	mg	174	1
Beta-caroten	µg	5	3	Glycin	mg	64	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	64	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	70	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	13	3				
Purin	mg	16	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MIẾN DONG

STT: 38

Tên tiếng Anh (English):

Vermicelli from Bermuda tuber

Mã số: 2015

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	332		Daidzein	mg	-	
	KJ	1390		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	82.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.1	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	40	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	120	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỘT DONG LỘC

STT: 39

Tên tiếng Anh (English):

Bermuda flour

Mã số: 2016

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	341		Daidzein	mg	-	
	KJ	1428		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	84.7	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	37	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.70	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	18	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỘT KHOAI LANG

STT: 40

Tên tiếng Anh (English):

Sweet potato flour

Mã số: 2017

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	334		Daidzein	mg	-	
	KJ	1398		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	80.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.6	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.5	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	50	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	95	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.24	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.09	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.5	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỘT KHOAI RIÊNG (BỘT ĐÀO)

STT: 41

Tên tiếng Anh (English):

Canna edulis Ker, flour

Mã số: 2018

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	337		Daidzein	mg	-	
	KJ	1411		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	84.1	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	16	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	17	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỘT KHOAI TÂY (LỘC)

STT: 42

Tên tiếng Anh (English):

Potato flour, white

Mã số: 2019

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	13.6	1	Tổng số isoflavin (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	345		Daidzein	mg	-	
	KJ	1441		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.090	3
Glucid (Carbohydrate)	g	84.4	1	Palmitic (C16:0)	g	0.060	3
Celluloza (Fiber)	g	0.4	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.3	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.010	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	30	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.150	3
Sắt (Iron)	mg	3.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.110	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.040	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	125	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	35	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	8	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Tryptophan	mg	9	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	24	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Threonin	mg	20	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.474	3	Valin	mg	36	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.769	3	Leucin	mg	33	1
Folat (Folate)	µg	25	3	Isoleucin	mg	22	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	25	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	10	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	5	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	12	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	21	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.25	3	Acid aspartic	mg	91	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	80	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	17	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	21	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	21	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỘT SẴN

STT: 43

Tên tiếng Anh (English):

Cassava flour

Mã số: 2020

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	333		Daidzein	mg	-	
	KJ	1391		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.4	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	79.6	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.2	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	84	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	37	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỘT SẮC DÂY

STT: 44

Tên tiếng Anh (English):

Radix puerariae flour

Mã số: 2021

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	340		Daidzein	mg	-	
	KJ	1423		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.7	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	84.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.8	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	18	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	20	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

KHOAI LANG KHÔ

STT: 45

Tên tiếng Anh (English):

Sweet potato, dried

Mã số: 2022

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 5.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	11.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	333		Daidzein	mg	-	
	KJ	1395		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.5	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.050	3
Glucid (Carbohydrate)	g	80.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.050	3
Celluloza (Fiber)	g	3.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	2.7	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	95	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.040	3
Sắt (Iron)	mg	2.78	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.030	3
Magiê (Magnesium)	mg	559	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	1.080	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	137	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	584	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	86	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.56	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	723	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	19.7	3	Lysin	mg	70	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	30	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.09	3	Tryptophan	mg	4	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.07	3	Phenylalanin	mg	100	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.7	3	Threonin	mg	110	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	2.225	3	Valin	mg	90	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.581	3	Leucin	mg	120	1
Folat (Folate)	µg	31	3	Isoleucin	mg	90	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	90	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	40	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	33	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	132	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	160	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.72	3	Acid aspartic	mg	484	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	5.0	3	Acid glutamic	mg	382	3
Beta-caroten	µg	417	3	Glycin	mg	116	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	94	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	138	3
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

KHOAI TÂY KHÔ

STT: 46

Tên tiếng Anh (English):

Potato, white, dried

Mã số: 2023

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	11.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	330		Daidzein	mg	-	
	KJ	1379		Genistein	mg	-	
Protein	g	6.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.080	3
Glucid (Carbohydrate)	g	75.1	1	Palmitic (C16:0)	g	0.050	3
Celluloza (Fiber)	g	3.4	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	3.6	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.010	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	37	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.130	3
Sắt (Iron)	mg	4.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.100	3
Magiê (Magnesium)	mg	114	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Mangan (Manganese)	mg	0.710	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	180	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	1410	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	25	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.07	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	819	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	1.78	3	Lysin	mg	330	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	110	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.36	1	Tryptophan	mg	50	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.18	1	Phenylalanin	mg	360	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	3.2	1	Threonin	mg	240	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.000	3	Valin	mg	320	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.723	3	Leucin	mg	750	1
Folat (Folate)	µg	64	3	Isoleucin	mg	750	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	290	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	110	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	33	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	155	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	251	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.04	3	Acid aspartic	mg	696	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	5.7	3	Acid glutamic	mg	574	3
Beta-caroten	µg	18	3	Glycin	mg	211	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	211	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	231	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	46	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

KHOAI TÂY LÁT CHIÊN

STT: 47

Tên tiếng Anh (English):

Potato crisp, fried

Mã số: 2024

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	3.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	525		Daidzein	mg	-	
	KJ	2195		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	35.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	49.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	6.3	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	3.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	37	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	130	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	1	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.15	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	4.6	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	-	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SẺN KHÔ

STT: 48

Tên tiếng Anh (English):

Dried bitter cassava

Mã số: 2025

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 5.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	11.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	340		Daidzein	mg	-	
	KJ	1420		Genistein	mg	-	
Protein	g	3.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.7	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	80.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	3.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	96	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	7.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	81	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.8	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TRÂN CHÂU SẮN

STT: 49

Tên tiếng Anh (English):

Tapioca, pearls E.P

Mã số: 2026

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	341		Daidzein	mg	-	
	KJ	1428		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	84.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.6	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.1	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	30	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	50	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

**NHÓM 3 – HẠT, QUẢ GIÀU ĐẠM, BÉO VÀ SẢN PHẨM
CHẾ BIẾN**

GROUP 3 - PULSES, NUTS, SEEDS AND PRODUCTS

Các thực phẩm nhóm 3: Hạt, quả giàu đạm, béo và sản phẩm chế biến

Mã số BTP 2000	Mã số BTP 2007	Tên thực phẩm	Trang
3001	3001	Cùi dừa già	50
3002	3002	Cùi dừa non	51
3003	3003	Đậu cô ve (hạt)	52
3004	3004	Đậu đen (hạt)	53
3005	3005	Đậu đũa (hạt)	54
3006	3006	Đậu Hà lan (hạt)	55
3007	3007	Đậu tương (đậu nành)	56
3008	3008	Đậu trắng hạt (đậu tây)	57
3009	3009	Đậu trứng cuốc	58
3010	3010	Đậu xanh (đậu tằm)	59
3011	3011	Hạt dẻ to	60
	3012	Hạt dẻ tươi	61
	3013	Hạt dẻ khô	62
3012	3014	Hạt đen	63
3013	3015	Hạt điều	64
3014	3016	Hạt mít	65
3015	3017	Lạc hạt	66
3016	3018	Quả cọ tươi	67
3017	3019	Quả đại hái tươi	68
3018	3020	Vừng (đen, trắng)	69
3019	3021	Bột đậu tương đã loại béo (đậu nành)	70
3020	3022	Bột đậu tương rang chín	71
3021	3023	Bột đậu xanh	72
3022	3024	Bột lạc	73
3023	3025	Đậu phụ	74
3024	3026	Đậu phụ chức	75
3025	3027	Đậu phụ nướng	76
3026	3028	Hạt bí đỏ rang	77
3027	3029	Hạt da đỏ rang (dưa hấu)	78
3028	3030	Hạt điều khô, chiên dầu	79
3029	3031	Sữa bột đậu nành	80
3030	3032	Sữa đậu nành (100g đậu/lít)	81
3031	3033	Tào phớ	82

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÙI DỪA GIÀ

STT: 50

Tên tiếng Anh (English):

Coconut meat, mature, raw

Mã số: 3001

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 20.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	47.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	368		Daidzein	mg	-	
	KJ	1540		Genistein	mg	-	
Protein	g	4.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	36.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	29.700	3
Glucid (Carbohydrate)	g	6.2	1	Palmitic (C16:0)	g	2.840	3
Celluloza (Fiber)	g	4.2	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	1.730	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	1.430	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	1.430	3
Calci (Calcium)	mg	30	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.370	3
Sắt (Iron)	mg	30.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.370	3
Magiê (Magnesium)	mg	160	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	1.300	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	154	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	555	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	7	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	5.00	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	50	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	147	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	2	1	Methionin	mg	62	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.10	1	Tryptophan	mg	39	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.01	1	Phenylalanin	mg	169	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	121	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.3	3	Valin	mg	202	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.054	3	Leucin	mg	247	3
Folat (Folate)	µg	26	3	Isoleucin	mg	131	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	546	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	77	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	66	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	103	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	170	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.24	3	Acid aspartic	mg	325	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.2	3	Acid glutamic	mg	761	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	158	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	138	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	172	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÙI DỪA NON

STT: 51

Tên tiếng Anh (English):

Coconut meat, immature, raw

Mã số: 3002

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	87.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	40		Daidzein	mg	-	
	KJ	166		Genistein	mg	-	
Protein	g	3.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.7	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.6	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	3.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.9	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	4	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	53	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	6	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.8	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐẬU CÔ VE (HẠT)

STT: 52

Tên tiếng Anh (English):

French bean seeds, dried

Mã số: 3003

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	321		Daidzein	mg	-	
	KJ	1344		Genistein	mg	-	
Protein	g	21.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.6	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	54.9	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	3.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	4.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	96	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	360	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	37	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐẬU ĐEN (HẠT)

STT: 53

Tên tiếng Anh (English):

Black bean seeds, dried

Mã số: 3004

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	325		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1361		Genistein	mg	0	3
Protein	g	24.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	1.7	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.370	3
Glucid (Carbohydrate)	g	53.3	1	Palmitic (C16:0)	g	0.340	3
Celluloza (Fiber)	g	4.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	2.8	1	Stearic (C18:0)	g	0.020	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.120	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.120	3
Calci (Calcium)	mg	56	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.610	3
Sắt (Iron)	mg	6.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.330	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.280	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	354	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	1483	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	3	1	Methionin	mg	325	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.50	1	Tryptophan	mg	256	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.21	1	Phenylalanin	mg	1168	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.8	1	Threonin	mg	909	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.899	3	Valin	mg	1130	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.286	3	Leucin	mg	1725	3
Folat (Folate)	µg	444	3	Isoleucin	mg	954	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1337	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	601	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	235	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	608	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	905	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.22	3	Acid aspartic	mg	2613	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	6	3	Acid glutamic	mg	3294	3
Beta-caroten	µg	30	3	Glycin	mg	843	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	916	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	1175	3
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	222	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐẬU ĐŨA (HẠT)

STT: 54

Tên tiếng Anh (English):

Cow pea whole seeds, dried

Mã số: 3005

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0.03	3
Năng lượng (Energy)	KCal	320		Daidzein	mg	0.01	3
	KJ	1341		Genistein	mg	0.02	3
Protein	g	23.7	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	2.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.330	3
Glucid (Carbohydrate)	g	51.9	1	Palmitic (C16:0)	g	0.250	3
Celluloza (Fiber)	g	4.3	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	4.1	1	Stearic (C18:0)	g	0.050	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.110	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.090	3
Calci (Calcium)	mg	110	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.540	3
Sắt (Iron)	mg	6.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.340	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.200	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	382	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	1503	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	1	1	Methionin	mg	312	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.59	1	Tryptophan	mg	323	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.22	1	Phenylalanin	mg	1176	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.3	1	Threonin	mg	911	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.496	3	Valin	mg	1554	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.357	3	Leucin	mg	1931	1
Folat (Folate)	µg	633	3	Isoleucin	mg	1514	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1975	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	1140	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	123	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	592	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	908	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.39	3	Acid aspartic	mg	2904	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	5	3	Acid glutamic	mg	3594	1
Beta-caroten	µg	10	3	Glycin	mg	871	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	1488	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	1198	1
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐẬU HÀ LAN (HẠT)

STT: 55

Tên tiếng Anh (English):

Peas garden and field, seeds, dried

Mã số: 3006

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	13.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	2.42	3
Năng lượng (Energy)	KCal	318		Daidzein	mg	2.42	3
	KJ	1330		Genistein	mg	-	
Protein	g	22.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.160	3
Glucid (Carbohydrate)	g	54.1	1	Palmitic (C16:0)	g	0.130	3
Celluloza (Fiber)	g	6.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	2.7	1	Stearic (C18:0)	g	0.030	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.240	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.230	3
Calci (Calcium)	mg	57	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.500	3
Sắt (Iron)	mg	4.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.410	3
Magiê (Magnesium)	mg	145	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.080	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	303	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	135	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	9	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	4.00	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	930	1	Phytosterol	mg	135	3
Selen (Selenium)	µg	0.4	1	Lysin	mg	1772	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	251	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.77	1	Tryptophan	mg	275	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.18	1	Phenylalanin	mg	1132	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	3.1	1	Threonin	mg	872	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.758	3	Valin	mg	1159	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.174	3	Leucin	mg	1760	3
Folat (Folate)	µg	274	3	Isoleucin	mg	1014	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	2188	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	597	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	373	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	711	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1080	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.09	3	Acid aspartic	mg	2896	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	14.5	3	Acid glutamic	mg	4196	3
Beta-caroten	µg	70	3	Glycin	mg	1092	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	1014	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	1080	3
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐẬU TƯƠNG (ĐẬU NÀNH)

STT: 56

Tên tiếng Anh (English):

Yellow dried soybean seeds, dried

Mã số: 3007

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	151.17	3
Năng lượng (Energy)	KCal	400		Daidzein	mg	67.79	3
	KJ	1674		Genistein	mg	72.51	3
Protein	g	34.0	1	Glycetin	mg	10.88	3
Lipid (Fat)	g	18.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	2.880	3
Glucid (Carbohydrate)	g	24.6	1	Palmitic (C16:0)	g	2.120	3
Celluloza (Fiber)	g	4.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	4.5	1	Stearic (C18:0)	g	0.710	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	4.400	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.060	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	4.350	3
Calci (Calcium)	mg	165	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	11.260	3
Sắt (Iron)	mg	11.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	9.930	3
Magiê (Magnesium)	mg	236	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	1.330	3
Mangan (Manganese)	mg	1.200	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	690	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	1504	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	2	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	3.80	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	300	1	Phytosterol	mg	161	
Selen (Selenium)	µg	1.5	1	Lysin	mg	1970	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	4	1	Methionin	mg	680	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.54	1	Tryptophan	mg	480	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.29	1	Phenylalanin	mg	1800	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.3	1	Threonin	mg	1600	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.793	3	Valin	mg	1430	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.377	3	Leucin	mg	2240	1
Folat (Folate)	µg	375	3	Isoleucin	mg	1670	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	2410	1
Vitamin H (Biotin)	µg	60	5	Histidin	mg	780	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	485	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	988	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1671	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.85	3	Acid aspartic	mg	4361	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	47	3	Acid glutamic	mg	7098	1
Beta-caroten	µg	30	3	Glycin	mg	1551	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	1989	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	1851	1
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐẬU TRẮNG HẠT (ĐẬU TÂY)

STT: 57

Tên tiếng Anh (English):

Kidney bean whole seeds, dried

Mã số: 3008

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0.06	3
Năng lượng (Energy)	KCal	327		Daidzein	mg	0.02	3
	KJ	1368		Genistein	mg	0.04	3
Protein	g	23.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	2.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.120	3
Glucid (Carbohydrate)	g	53.8	1	Palmitic (C16:0)	g	0.110	3
Celluloza (Fiber)	g	3.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	3.3	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.060	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.060	3
Calci (Calcium)	mg	160	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.460	3
Sắt (Iron)	mg	6.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.180	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.280	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	514	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	127	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	1160	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	3	1	Methionin	mg	300	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.54	1	Tryptophan	mg	320	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.18	1	Phenylalanin	mg	1280	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.1	1	Threonin	mg	740	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.78	3	Valin	mg	930	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.397	3	Leucin	mg	1460	1
Folat (Folate)	µg	394	3	Isoleucin	mg	950	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1620	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	600	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	133	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	631	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	551	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.22	3	Acid aspartic	mg	1976	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	19	3	Acid glutamic	mg	3564	1
Beta-caroten	µg	10	3	Glycin	mg	680	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	778	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	1069	1
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	128	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐẬU TRỨNG CUỐC

STT: 58

Tên tiếng Anh (English):

Egg bird bean seeds, dried

Mã số: 3009

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	321		Daidzein	mg	-	
	KJ	1344		Genistein	mg	-	
Protein	g	25.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	2.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	50.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	4.8	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	3.4	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐẬU XANH (ĐẬU TẮT)

STT: 59

Tên tiếng Anh (English):

Mungo bean seeds, dried

Mã số: 3010

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0.19	3
Năng lượng (Energy)	KCal	328		Daidzein	mg	0.01	3
	KJ	1371		Genistein	mg	0.18	3
Protein	g	23.4	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	2.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.350	3
Glucid (Carbohydrate)	g	53.1	1	Palmitic (C16:0)	g	0.250	3
Celluloza (Fiber)	g	4.7	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	2.4	1	Stearic (C18:0)	g	0.070	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.160	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.160	3
Calci (Calcium)	mg	64	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.380	3
Sắt (Iron)	mg	4.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.360	3
Magiê (Magnesium)	mg	270	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	377	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	1132	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	6	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.10	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	880	1	Phytosterol	mg	23	3
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	2145	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	4	1	Methionin	mg	458	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.72	1	Tryptophan	mg	432	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.15	1	Phenylalanin	mg	1259	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.4	1	Threonin	mg	736	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.91	3	Valin	mg	989	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.382	3	Leucin	mg	1607	1
Folat (Folate)	µg	625	3	Isoleucin	mg	941	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1470	1
Vitamin H (Biotin)	µg	0.7	5	Histidin	mg	663	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	113	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	556	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	809	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.51	3	Acid aspartic	mg	2449	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	9	3	Acid glutamic	mg	3122	1
Beta-caroten	µg	30	3	Glycin	mg	758	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	802	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	908	1
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HẠT DẼ TO

STT: 60

Tên tiếng Anh (English):

Chestnut, Chinese whole, raw

Mã số: 3011

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 30.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	9.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	638		Daidzein	mg	-	
	KJ	2669		Genistein	mg	-	
Protein	g	18.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	59.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	8.7	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	3.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	61	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	510	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	3	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.48	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.13	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.2	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	10	1	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HẠT DẼ TƯƠI

STT: 61

Tên tiếng Anh (English):

Chestnut, Chinese whole, raw

Mã số: 3012

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 18.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	44.0	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	223		Daidzein	mg	-	
	KJ	933		Genistein	mg	-	
Protein	g	4.2	3	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.1	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.160	3
Glucid (Carbohydrate)	g	49.1	3	Palmitic (C16:0)	g	0.150	3
Celluloza (Fiber)	g	-		Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.7	3	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.580	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.560	3
Calci (Calcium)	mg	18	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.290	3
Sắt (Iron)	mg	1.41	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.260	3
Magiê (Magnesium)	mg	84	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Mangan (Manganese)	mg	1.600	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	96	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	447	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	3	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.87	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	363	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	228	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	36	3	Methionin	mg	101	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.16	3	Tryptophan	mg	49	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.18	3	Phenylalanin	mg	190	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.8	3	Threonin	mg	167	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.555	3	Valin	mg	220	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.41	3	Leucin	mg	259	3
Folat (Folate)	µg	68	3	Isoleucin	mg	157	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	430	3
Vitamin H (Biotin)	µg	1.3	5	Histidin	mg	121	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	110	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	125	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	200	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	852	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	537	3
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	184	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	162	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	184	3
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese): **HẠT DẼ KHÔ**
 Tên tiếng Anh (English): Chestnut, dried
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 62
 Mã số: 3013
 Thải bỏ (%): 20.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	8.9	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	363		Daidzein	mg	-	
	KJ	1517		Genistein	mg	-	
Protein	g	6.8	3	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.8	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.270	3
Glucid (Carbohydrate)	g	79.8	3	Palmitic (C16:0)	g	0.250	3
Celluloza (Fiber)	g	-		Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	2.7	3	Stearic (C18:0)	g	0.020	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.950	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.910	3
Calci (Calcium)	mg	29	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.470	3
Sắt (Iron)	mg	2.29	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.420	3
Magiê (Magnesium)	mg	137	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.050	3
Mangan (Manganese)	mg	2.600	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	155	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	726	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	5	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.41	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	590	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	371	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	59	3	Methionin	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.26	3	Tryptophan	mg	80	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.29	3	Phenylalanin	mg	309	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.3	3	Threonin	mg	272	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.902	3	Valin	mg	358	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.666	3	Leucin	mg	421	3
Folat (Folate)	µg	110	3	Isoleucin	mg	255	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	699	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	197	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	179	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	203	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	324	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1385	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	873	3
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	299	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	263	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	299	3
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HẠT ĐEN

STT: 63

Tên tiếng Anh (English):

Black seed

Mã số: 3014

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 50.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	12.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	472		Daidzein	mg	-	
	KJ	1976		Genistein	mg	-	
Protein	g	17.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	29.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	35.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	3.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	84	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	255	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HẠT ĐIỀU

STT: 64

Tên tiếng Anh (English):

Cashew nut, common

Mã số: 3015

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	3.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	605		Daidzein	mg	-	
	KJ	2532		Genistein	mg	-	
Protein	g	18.4	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	46.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	7.780	3
Glucid (Carbohydrate)	g	28.7	1	Palmitic (C16:0)	g	3.920	3
Celluloza (Fiber)	g	0.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.050	3
Tro (Ash)	g	2.6	1	Stearic (C18:0)	g	3.220	3
Đường tổng số (Sugar)	g	5.91	3	Arachidic (C20:0)	g	0.270	3
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.170	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.100	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	23.800	3
Fructoza (Fructose)	g	0.05	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0.05	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.140	3
Sacaroza (Sucrose)	g	5.81	3	Oleic (C18:1)	g	23.520	3
Calci (Calcium)	mg	28	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	7.850	3
Sắt (Iron)	mg	3.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	7.780	3
Magiê (Magnesium)	mg	292	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.060	3
Mangan (Manganese)	mg	1.660	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	462	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	660	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	12	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	5.78	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	2195	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	19.9	3	Lysin	mg	928	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	1	1	Methionin	mg	362	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.25	1	Tryptophan	mg	287	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.34	1	Phenylalanin	mg	951	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.4	1	Threonin	mg	688	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.864	3	Valin	mg	1094	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.417	3	Leucin	mg	1472	3
Folat (Folate)	µg	25	3	Isoleucin	mg	789	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	2123	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	456	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	393	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	508	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	837	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.9	3	Acid aspartic	mg	1795	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	34.1	3	Acid glutamic	mg	4506	3
Beta-caroten	µg	5	3	Glycin	mg	937	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	812	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	1079	3
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HẠT MÍT

STT: 65

Tên tiếng Anh (English):

Jack fruit, seed, raw

Mã số: 3016

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 15.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	58.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	166		Daidzein	mg	-	
	KJ	694		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.7	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	38.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	-		Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	46	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	34	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

LẠC HẠT

STT: 66

Tên tiếng Anh (English):

Dried peanut seed

Mã số: 3017

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	7.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0.26	3
Năng lượng (Energy)	KCal	573		Daidzein	mg	0.03	3
	KJ	2395		Genistein	mg	0.24	3
Protein	g	27.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	44.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	6.830	3
Glucid (Carbohydrate)	g	15.5	1	Palmitic (C16:0)	g	5.150	3
Celluloza (Fiber)	g	2.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	2.5	1	Stearic (C18:0)	g	1.100	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	24.430	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	23.760	3
Calci (Calcium)	mg	68	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	15.560	3
Sắt (Iron)	mg	2.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	15.560	3
Magiê (Magnesium)	mg	185	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	1.600	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	420	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	421	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	4	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.90	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	420	1	Phytosterol	mg	220	3
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	990	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	360	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.44	1	Tryptophan	mg	300	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.12	1	Phenylalanin	mg	1680	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	16.0	1	Threonin	mg	770	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.767	3	Valin	mg	1290	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.348	3	Leucin	mg	1760	1
Folat (Folate)	µg	240	3	Isoleucin	mg	880	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	2720	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	580	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	249	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	669	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	669	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	8.33	3	Acid aspartic	mg	2952	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	5070	1
Beta-caroten	µg	10	3	Glycin	mg	1287	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	1236	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	1557	1
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	74	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

QUẢ CỌ TƯƠI

STT: 67

Tên tiếng Anh (English):

Palm fruit fresh

Mã số: 3018

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 40.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	67.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	178		Daidzein	mg	-	
	KJ	746		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	13.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	12.1	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	3.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	38	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	34	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaehaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

QUẢ ĐẠİ HÁI TƯƠI

STT: 68

Tên tiếng Anh (English):

Hodgsonia fruit

Mã số: 3019

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 90.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	35.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	427		Daidzein	mg	-	
	KJ	1786		Genistein	mg	-	
Protein	g	20.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	38.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	1.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	3.4	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.4	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	66	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	440	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

VỪNG (ĐEN, TRẮNG)

STT: 69

Tên tiếng Anh (English):

Sesame oriental seeds, whole, dried black or white

Mã số: 3020

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 5.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	7.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	568		Daidzein	mg	-	
	KJ	2378		Genistein	mg	-	
Protein	g	20.1	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	46.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	6.960	3
Glucid (Carbohydrate)	g	17.6	1	Palmitic (C16:0)	g	4.440	3
Celluloza (Fiber)	g	3.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	4.8	1	Stearic (C18:0)	g	2.090	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0.3	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	18.760	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.150	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	18.520	3
Calci (Calcium)	mg	975	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	21.770	3
Sắt (Iron)	mg	14.55	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	21.380	3
Magiê (Magnesium)	mg	351	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.380	3
Mangan (Manganese)	mg	2.460	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	629	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	468	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	11	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	7.75	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	4082	3	Phytosterol	mg	714	3
Selen (Selenium)	µg	5.7	3	Lysin	mg	680	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	600	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.79	1	Tryptophan	mg	360	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.25	1	Phenylalanin	mg	1410	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	4.5	1	Threonin	mg	680	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.05	3	Valin	mg	1000	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.79	3	Leucin	mg	1410	1
Folat (Folate)	µg	97	3	Isoleucin	mg	840	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1850	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	300	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	202	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	712	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1082	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.25	3	Acid aspartic	mg	1134	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	4154	1
Beta-caroten	µg	15	3	Glycin	mg	1245	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	1245	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	982	1
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	62	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỘT ĐẬU TƯƠNG ĐÃ LOẠI BÉO (ĐẬU NÀNH)

STT: 70

Tên tiếng Anh (English):

Soybeans flour, defatted

Mã số: 3021

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	131.19	3
Năng lượng (Energy)	KCal	321		Daidzein	mg	57.47	3
	KJ	1343		Genistein	mg	71.21	3
Protein	g	49.0	1	Glycetin	mg	7.55	3
Lipid (Fat)	g	1.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.140	3
Glucid (Carbohydrate)	g	29.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.100	3
Celluloza (Fiber)	g	2.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	4.5	1	Stearic (C18:0)	g	0.030	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.210	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.210	3
Calci (Calcium)	mg	247	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.530	3
Sắt (Iron)	mg	7.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.470	3
Magiê (Magnesium)	mg	290	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.060	3
Mangan (Manganese)	mg	3.020	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	602	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	2384	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	20	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	2.46	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	4067	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	1.7	3	Lysin	mg	3129	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Methionin	mg	634	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.70	1	Tryptophan	mg	683	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.30	1	Phenylalanin	mg	2453	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.0	1	Threonin	mg	2042	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.995	3	Valin	mg	2346	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.574	3	Leucin	mg	3828	3
Folat (Folate)	µg	305	3	Isoleucin	mg	2281	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	3647	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	1268	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	757	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	1778	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	2215	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.2	3	Acid aspartic	mg	5911	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	4.1	3	Acid glutamic	mg	9106	3
Beta-caroten	µg	35	3	Glycin	mg	2174	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	2750	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	2725	3
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỘT ĐẬU TƯƠNG RANG CHÍNH

STT: 71

Tên tiếng Anh (English):

Roasted soybeans flour

Mã số: 3022

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	10.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	198.95	3
Năng lượng (Energy)	KCal	418		Daidzein	mg	99.27	3
	KJ	1747		Genistein	mg	98.75	3
Protein	g	41.0	1	Glycetin	mg	16.4	3
Lipid (Fat)	g	18.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	3.160	3
Glucid (Carbohydrate)	g	22.9	1	Palmitic (C16:0)	g	2.320	3
Celluloza (Fiber)	g	2.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	5.6	1	Stearic (C18:0)	g	0.780	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	4.290	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.060	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	4.770	3
Calci (Calcium)	mg	189	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	12.340	3
Sắt (Iron)	mg	7.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	10.880	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	1.460	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	540	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	2316	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	469	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.40	1	Tryptophan	mg	506	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.16	1	Phenylalanin	mg	1816	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.0	1	Threonin	mg	1511	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	1737	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	2834	3
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	1688	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	2700	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	938	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	561	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	1316	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1639	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	4375	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	6740	3
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	1609	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	2035	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	2017	3
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỘT ĐẬU XANH

STT: 72

Tên tiếng Anh (English):

Mungo bean flour

Mã số: 3023

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	10.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0.20	3
Năng lượng (Energy)	KCal	347		Daidzein	mg	0.01	3
	KJ	1451		Genistein	mg	0.19	3
Protein	g	24.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	2.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.360	3
Glucid (Carbohydrate)	g	56.5	1	Palmitic (C16:0)	g	0.260	3
Celluloza (Fiber)	g	3.9	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	2.5	1	Stearic (C18:0)	g	0.070	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.170	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.170	3
Calci (Calcium)	mg	50	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.400	3
Sắt (Iron)	mg	1.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.370	3
Magiê (Magnesium)	mg	283	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	100	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	1185	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	6	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.15	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	921	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	2255	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	4	3	Methionin	mg	481	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.75	3	Tryptophan	mg	454	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.16	3	Phenylalanin	mg	1324	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.5	3	Threonin	mg	774	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.999	3	Valin	mg	1040	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.400	3	Leucin	mg	1689	3
Folat (Folate)	µg	654	3	Isoleucin	mg	989	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1545	3
Vitamin H (Biotin)	µg	0.73	5	Histidin	mg	697	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	119	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	585	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	850	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.53	3	Acid aspartic	mg	2575	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	9.4	3	Acid glutamic	mg	3282	3
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	797	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	843	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	955	3
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỘT LẠC

STT: 73

Tên tiếng Anh (English):

Peanut flour

Mã số: 3024

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	8.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0.26	3
Năng lượng (Energy)	KCal	575		Daidzein	mg	0.03	3
	KJ	2406		Genistein	mg	0.24	3
Protein	g	27.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	45.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	6.250	3
Glucid (Carbohydrate)	g	15.0	1	Palmitic (C16:0)	g	4.710	3
Celluloza (Fiber)	g	2.1	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	2.4	1	Stearic (C18:0)	g	1.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	22.330	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	21.710	3
Calci (Calcium)	mg	80	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	14.220	3
Sắt (Iron)	mg	3.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	14.220	3
Magiê (Magnesium)	mg	182	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	1.570	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	380	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	414	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	4	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.87	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	413	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	1055	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	384	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.40	1	Tryptophan	mg	320	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.11	1	Phenylalanin	mg	1791	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	15.3	1	Threonin	mg	821	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.739	3	Valin	mg	1375	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.342	3	Leucin	mg	1876	3
Folat (Folate)	µg	236	3	Isoleucin	mg	938	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	2899	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	618	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	265	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	713	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	713	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	8.20	3	Acid aspartic	mg	3147	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	5404	3
Beta-caroten	µg	10	3	Glycin	mg	1372	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	1317	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	1660	3
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	73	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐẬU PHỤ

STT: 74

Tên tiếng Anh (English):

Soybean curd cake pressed, raw

Mã số: 3025

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	82.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	23.61	3
Năng lượng (Energy)	KCal	95		Daidzein	mg	9.02	3
	KJ	397		Genistein	mg	13.60	3
Protein	g	10.9	1	Glycetin	mg	1.98	3
Lipid (Fat)	g	5.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.690	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.7	1	Palmitic (C16:0)	g	0.510	3
Celluloza (Fiber)	g	0.4	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	0.170	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	1.060	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	1.040	3
Calci (Calcium)	mg	24	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	2.700	3
Sắt (Iron)	mg	2.20	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	2.380	3
Magiê (Magnesium)	mg	30	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.320	3
Mangan (Manganese)	mg	0.610	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	85	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	121	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	7	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.80	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	193	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	8.9	3	Lysin	mg	460	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Methionin	mg	108	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Tryptophan	mg	133	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Phenylalanin	mg	443	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Threonin	mg	235	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.068	3	Valin	mg	364	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.047	3	Leucin	mg	618	1
Folat (Folate)	µg	15	3	Isoleucin	mg	360	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	472	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	264	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	108	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	233	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	261	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	845	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	1536	1
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	293	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	410	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	367	1
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	68	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐẬU PHỤ CHỨC

STT: 75

Tên tiếng Anh (English):

Curd tofu concentrated

Mã số: 3026

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	18.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	414		Daidzein	mg	-	
	KJ	1732		Genistein	mg	-	
Protein	g	50.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	20.8	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	6.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.3	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	3.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	325	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	10.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	225	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐẬU PHỤ NƯỚNG

STT: 76

Tên tiếng Anh (English):

Curd tofu, fried

Mã số: 3027

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	78.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	114		Daidzein	mg	-	
	KJ	479		Genistein	mg	-	
Protein	g	13.4	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	6.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	370	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	4.70	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	167	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HẠT BÍ ĐỎ RANG

STT: 77

Tên tiếng Anh (English):

Pumpkin seeds, fried

Mã số: 3028

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 19.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	3.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	519		Daidzein	mg	-	
	KJ	2170		Genistein	mg	-	
Protein	g	35.1	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	31.8	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	23.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.3	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	4.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	235	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	900	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	1524	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	587	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.15	1	Tryptophan	mg	554	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.15	1	Phenylalanin	mg	1319	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	3.0	1	Threonin	mg	1319	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	1834	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	2632	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	1801	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	4920	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	798	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	349	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	1042	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1629	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	3080	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	5889	1
Beta-caroten	µg	235	3	Glycin	mg	1939	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	2150	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	1352	1
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HẠT DƯA ĐỎ RANG (DƯA HẦU)

STT: 78

Tên tiếng Anh (English):

Water melon seeds whole, fried

Mã số: 3029

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 22.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	4.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	551		Daidzein	mg	-	
	KJ	2306		Genistein	mg	-	
Protein	g	31.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	39.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	8.000	3
Glucid (Carbohydrate)	g	18.0	1	Palmitic (C16:0)	g	3.800	3
Celluloza (Fiber)	g	1.8	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	4.5	1	Stearic (C18:0)	g	4.200	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	29.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	5.800	3
Calci (Calcium)	mg	237	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	23.300	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	751	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	937	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	398	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Tryptophan	mg	428	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.14	1	Phenylalanin	mg	1096	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.7	1	Threonin	mg	1203	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	1447	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	2007	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	1447	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	4468	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	749	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	295	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	805	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1447	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	2247	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	5324	1
Beta-caroten	µg	90	3	Glycin	mg	1498	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	1391	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	1096	1
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HẠT ĐIỀU KHÔ, CHIÊN DẦU

STT: 79

Tên tiếng Anh (English):

Cashew, common, roasted with oil

Mã số: 3030

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	12.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	583		Daidzein	mg	-	
	KJ	2437		Genistein	mg	-	
Protein	g	18.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	49.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	5.500	3
Glucid (Carbohydrate)	g	16.4	1	Palmitic (C16:0)	g	5.500	3
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	2.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	41.100	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	32.100	3
Calci (Calcium)	mg	32	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	3
Sắt (Iron)	mg	3.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	8.600	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	411	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	1062	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	194	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.36	1	Tryptophan	mg	347	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.34	1	Phenylalanin	mg	888	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.4	1	Threonin	mg	868	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	1280	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	1388	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	868	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	1607	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	455	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	239	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	434	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	781	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1801	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	3796	1
Beta-caroten	µg	5	3	Glycin	mg	1020	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	1062	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	1214	1
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SỮA BỘT ĐẬU NÀNH

STT: 80

Tên tiếng Anh (English):

Milk flour, made from roasted soybeans

Mã số: 3031

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	3.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	405		Daidzein	mg	-	
	KJ	1692		Genistein	mg	-	
Protein	g	31.1	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	9.7	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	48.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.2	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	5.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	224	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	7.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	320	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.40	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.16	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.0	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SỮA ĐẬU NÀNH (100G ĐẬU/LÍT)

STT: 81

Tên tiếng Anh (English):

Soybean milk (100 g soybean/l)

Mã số: 3032

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	94.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	9.65	3
Năng lượng (Energy)	KCal	28		Daidzein	mg	4.45	3
	KJ	119		Genistein	mg	6.06	3
Protein	g	3.1	1	Glycetin	mg	0.56	3
Lipid (Fat)	g	1.6	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.230	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.4	1	Palmitic (C16:0)	g	0.170	3
Celluloza (Fiber)	g	0.1	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.4	1	Stearic (C18:0)	g	0.060	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.380	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.360	3
Calci (Calcium)	mg	18	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.770	3
Sắt (Iron)	mg	1.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.680	3
Magiê (Magnesium)	mg	25	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.090	3
Mangan (Manganese)	mg	0.220	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	36	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	124	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	55	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.44	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	141	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	4.8	3	Lysin	mg	162	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Methionin	mg	42	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.05	1	Tryptophan	mg	42	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Phenylalanin	mg	162	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	1	Threonin	mg	152	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.518	3	Valin	mg	176	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.096	3	Leucin	mg	230	1
Folat (Folate)	µg	16	3	Isoleucin	mg	162	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	196	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	69	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	23	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	108	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.40	3	Alanin	mg	137	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	1.35	3	Acid aspartic	mg	348	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	3	3	Acid glutamic	mg	539	1
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	152	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	230	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	172	1
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TÀO PHỞ

STT: 82

Tên tiếng Anh (English):

Tofu in light syrup (Tofu 160g, sirup 65ml)

Mã số: 3033

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	90.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	37		Daidzein	mg	-	
	KJ	153		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	6.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.2	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.9	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	92	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	150	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

NHÓM 4 – RAU, QUẢ, CỦ DỪNG LÀM RAU

GROUP 4 - VEGETABLES

Các thực phẩm nhóm 4: Rau, quả, củ dùng làm rau

Mã số BTP 2000	Mã số BTP 2007	Tên thực phẩm	Trang	Mã số BTP 2000	Mã số BTP 2007	Tên thực phẩm	Trang
4001	4001	Bầu	83	4034	4034	Gấc	116
4002	4002	Bí đao (bí xanh)	84	4035	4035	Giá đậu tương	117
4003	4003	Bí ngô	85	4036	4036	Giá đậu xanh	118
4004	4004	Cà bát	86	4037	4037	Hành củ tươi	119
4005	4005	Cà chua	87	4038	4038	Hành lá (hành hoa)	120
4006	4006	Cà pháo	88	4039	4039	Hành tây	121
4007	4007	Cà rốt (củ đỏ, vàng)	89	4040	4040	Hạt sen tươi	122
4008	4008	Cà rốt khô	90	4041	4041	Hạt sen khô	123
4009	4009	Cà tím	91	4042	4042	Hẹ lá	124
4010	4010	Cải bắp	92	4043	4043	Hoa chuối	125
4011	4011	Cải bắp đỏ	93	4044	4044	Hoa lý	126
4012	4012	Cải bắp khô	94	4045	4045	Khế	127
4013	4013	Cải cúc	95	4046	4046	Lá lốt	128
4014	4014	Cải soong	96	4047	4047	Lá me	129
4015	4015	Cải thìa (cải trắng)	97	4048	4048	Lá mơ lông	130
4016	4016	Cải xanh	98	4049	4049	Lá sắn tươi	131
4017	4017	Cần ta	99	4050	4050	Mãng chua	132
4018	4018	Cần tây	100	4051	4051	Mãng khô	133
4019	4019	Chuối xanh	101	4052	4052	Mãng tây	134
4020	4020	Củ cải đỏ	102	4053	4053	Mãng tre	135
4021	4021	Củ cải trắng	103	4054	4054	Mướp	136
4022	4022	Củ cải trắng khô	104	4055	4055	Mướp đắng	137
4023	4023	Củ đậu	105	4056	4056	Mướp Nhật bản	138
4024	4024	Củ niễng	106	4057	4057	Ngải cứu	139
4025	4025	Dọc củ cải (non)	107	4058	4058	Ngô bao tử	140
4026	4026	Dọc mùng	108	4059	4059	Ngó sen	141
4027	4027	Dưa chuột	109	4060	4060	Nụ mướp	142
4028	4028	Dưa gang	110		4061	Ớt đỏ to	143
4029	4029	Đậu cô ve	111	4061	4062	Ớt vàng to	144
4030	4030	Đậu đũa	112	4062	4063	Ớt xanh to	145
4031	4031	Đậu Hà Lan	113	4063	4064	Quả dọc	146
4032	4032	Đậu rồng (quả non)	114	4064	4065	Quả me chua	147
4033	4033	Đu đủ xanh	115	4065	4066	Rau bí	148

Mã số BTP 2000	Mã số BTP 2007	Tên thực phẩm	Trang	Mã số BTP 2000	Mã số BTP 2007	Tên thực phẩm	Trang
4066	4067	Rau câu khô	149	4096	4097	Su hào khô	179
4067	4068	Rau câu tươi	150	4097	4098	Su su	180
4068	4069	Rau diếp	151	4098	4099	Súp lơ trắng	181
4069	4070	Rau đay	152		4100	Súp lơ xanh	182
4070	4071	Rau giấp cá, diếp cá	153	4099	4101	Thìa là	183
4071	4072	Rau giền com	154	4100	4102	Tía tô	184
4072	4073	Rau giền đỏ	155	4101	4103	Tỏi ta	185
4073	4074	Rau giền trắng	156	4102	4104	Tỏi tây (cả lá)	186
4074	4075	Rau húng	157	4103	4105	Trám đen chín	187
4075	4076	Rau khoai lang	158	4104	4106	Trám xanh sống, trám trắng	188
4076	4077	Rau kinh giới	159	4105	4107	Xương sông	189
4077	4078	Rau má rừng	160	4106	4108	Cà chua muối	190
4078	4079	Rau má, má mơ	161	4107	4109	Cà muối nén	191
4079	4080	Rau mồng tơi	162	4108	4110	Cà muối sổi	192
4080	4081	Rau mùi	163	4109	4111	Dưa cải bắp	193
4081	4082	Rau mùi tàu	164	4110	4112	Dưa cải bẹ	194
4082	4083	Rau muống	165	4111	4113	Dưa cải sen	195
4083	4084	Rau muống khô	166	4112	4114	Dưa chuột muối	196
4084	4085	Rau ngổ	167	4113	4115	Dưa giá (đậu xanh)	197
4085	4086	Rau ngót	168	4114	4116	Hành củ muối	198
4086	4087	Rau ngót khô	169	4115	4117	Kiệu muối	199
4087	4088	Rau răm	170	4116	4118	Nhút (dưa muối từ mít non, lá đậu xanh non...)	200
4088	4089	Rau rút	171	4117	4119	Men bia khô	201
4089	4090	Rau sà lách	172	4118	4120	Men bia tươi	202
4090	4091	Rau sam	173	4119	4121	Mộc nhĩ	203
4091	4092	Rau sắng	174	4120	4122	Nấm hương khô	204
4092	4093	Rau tàu bay	175	4121	4123	Nấm hương tươi	205
4093	4094	Rau thơm	176	4122	4124	Nấm mỡ (Nấm tây)	206
4094	4095	Sấu xanh	177	4123	4125	Nấm rơm	207
4095	4096	Su hào	178	4124	4126	Nấm thường tươi	208

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BẦU

STT: 83

Tên tiếng Anh (English):

Calabash, Bottle gourd

Mã số: 4001

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 35.3

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	95.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	14		Daidzein	mg	-	
	KJ	59		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.02	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.000	3
Glucid (Carbohydrate)	g	2.9	1	Palmitic (C16:0)	g	0.000	3
Celluloza (Fiber)	g	1.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.4	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	21	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.010	3
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	11	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.070	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	25	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	150	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	2	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.70	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	26	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.2	3	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	12	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.152	3	Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.04	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	6	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	10	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÍ ĐÀO (BÍ XANH)

STT: 84

Tên tiếng Anh (English):

Asgourd Waxgoured, Winter melon

Mã số: 4002

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 25.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	95.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	12		Daidzein	mg	-	
	KJ	50		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	26	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	8	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	23	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	150	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	13	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	16	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	5	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÍ NGÔ

STT: 85

Tên tiếng Anh (English):

Pumpkin squash

Mã số: 4003

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 18.3

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	92.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	27		Daidzein	mg	-	
	KJ	111		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.1	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.050	3
Glucid (Carbohydrate)	g	6.1	1	Palmitic (C16:0)	g	0.040	3
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.010	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Calci (Calcium)	mg	24	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.010	3
Sắt (Iron)	mg	0.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	10	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	16.000	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	16	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	349	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	8	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.10	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	210	1	Phytosterol	mg	12	3
Selen (Selenium)	µg	0.3	3	Lysin	mg	63	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	8	1	Methionin	mg	12	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Tryptophan	mg	18	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	34	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Threonin	mg	31	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.298	3	Valin	mg	48	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.061	3	Leucin	mg	69	1
Folat (Folate)	µg	16	3	Isoleucin	mg	47	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	46	1
Vitamin H (Biotin)	µg	0.4	5	Histidin	mg	20	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	10	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	18	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00		Alanin	mg	47	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	1.06	3	Acid aspartic	mg	151	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	1.1	3	Acid glutamic	mg	233	1
Beta-caroten	µg	3100	3	Glycin	mg	31	1
Alpha-caroten	µg	515	3	Prolin	mg	29	1
Beta-cryptoxanthin	µg	2145	3	Serin	mg	37	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	1500	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÀ BÁT

STT: 86

Tên tiếng Anh (English):

Egg plant big, Brinja aubergine

Mã số: 4004

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 5.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	92.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	23		Daidzein	mg	-	
	KJ	94		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	4.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.030	3
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.020	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Calci (Calcium)	mg	12	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.080	3
Sắt (Iron)	mg	0.70	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.060	3
Magiê (Magnesium)	mg	14	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	0.250	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	16	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	230	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	2	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.16	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	82	3	Phytosterol	mg	7	3
Selen (Selenium)	µg	0.3	3	Lysin	mg	43	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	3	1	Methionin	mg	13	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Tryptophan	mg	15	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	36	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.5	1	Threonin	mg	23	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.281	3	Valin	mg	41	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.084	3	Leucin	mg	58	1
Folat (Folate)	µg	22	3	Isoleucin	mg	36	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	81	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	18	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	9	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	47	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	32	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.3	3	Acid aspartic	mg	115	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	3.5	3	Acid glutamic	mg	198	1
Beta-caroten	µg	40	3	Glycin	mg	31	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	29	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	49	1
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÀ CHUA

STT: 87

Tên tiếng Anh (English):

Tomato

Mã số: 4005

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 5.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	94.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	20		Daidzein	mg	-	
	KJ	85		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.050	3
Glucid (Carbohydrate)	g	4.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Celluloza (Fiber)	g	0.8	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.4	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	2.63	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.050	3
Fructoza (Fructose)	g	1.37	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	1.25	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	0.030	3
Calci (Calcium)	mg	12	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.140	3
Sắt (Iron)	mg	1.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.080	3
Magiê (Magnesium)	mg	15	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.210	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	26	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	275	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	12	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.74	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	90	1	Phytosterol	mg	7	3
Selen (Selenium)	µg	0.5	1	Lysin	mg	25	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	40	1	Methionin	mg	5	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Tryptophan	mg	7	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	16	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.5	1	Threonin	mg	20	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.089	3	Valin	mg	19	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.08	3	Leucin	mg	24	1
Folat (Folate)	µg	15	3	Isoleucin	mg	16	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	19	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	13	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	5	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	12	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00		Alanin	mg	22	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.54	3	Acid aspartic	mg	104	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	7.9	3	Acid glutamic	mg	269	1
Beta-caroten	µg	393	3	Glycin	mg	16	1
Alpha-caroten	µg	112	3	Prolin	mg	14	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	22	1
Lycopen	µg	3025	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	130	3				
Purin	mg	11	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÀ PHÁO

STT: 88

Tên tiếng Anh (English):

Egg plant - small

Mã số: 4006

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	92.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	20		Daidzein	mg	-	
	KJ	85		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.6	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.6	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	12	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.70	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	18	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.200	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	16	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	221	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	7	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.30	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	90	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	6.7	1	Lysin	mg	43	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	3	1	Methionin	mg	13	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Tryptophan	mg	15	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	36	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.5	1	Threonin	mg	23	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	41	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	58	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	36	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	81	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	18	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	9	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	47	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	32	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	115	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	198	1
Beta-caroten	µg	20	3	Glycin	mg	31	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	29	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	49	1
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÀ RỐT (CỦ ĐỎ, VÀNG)

STT: 89

Tên tiếng Anh (English):

Carrots

Mã số: 4007

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 10.5

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	88.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	39		Daidzein	mg	-	
	KJ	164		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.040	3
Glucid (Carbohydrate)	g	7.8	1	Palmitic (C16:0)	g	0.040	3
Celluloza (Fiber)	g	1.2	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	4.54	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.010	3
Fructoza (Fructose)	g	0.55	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0.59	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	3.59	3	Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Calci (Calcium)	mg	43	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.120	3
Sắt (Iron)	mg	0.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.120	3
Magiê (Magnesium)	mg	12	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.230	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	39	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	266	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	52	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.11	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	150	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.1	3	Lysin	mg	39	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	8	1	Methionin	mg	12	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Tryptophan	mg	7	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.06	1	Phenylalanin	mg	27	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Threonin	mg	29	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.273	3	Valin	mg	44	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.138	3	Leucin	mg	44	1
Folat (Folate)	µg	19	3	Isoleucin	mg	30	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	44	1
Vitamin H (Biotin)	µg	3.4	5	Histidin	mg	14	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	10	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	22	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	48	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	117	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	194	1
Beta-caroten	µg	8285	3	Glycin	mg	29	1
Alpha-caroten	µg	3477	3	Prolin	mg	28	1
Beta-cryptoxanthin	µg	125	3	Serin	mg	32	1
Lycopen	µg	1	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	256	3				
Purin	mg	17	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÀ RỐT KHÔ

STT: 90

Tên tiếng Anh (English):

Dried carrot

Mã số: 4008

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	292		Daidzein	mg	-	
	KJ	1221		Genistein	mg	-	
Protein	g	9.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	60.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	9.6	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	5.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	323	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	5.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	292	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	810	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÀ TÍM

STT: 91

Tên tiếng Anh (English):

Aubergine

Mã số: 4009

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 5.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	92.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	22		Daidzein	mg	-	
	KJ	92		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	4.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	15	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	34	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	15	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	10	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	21	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CẢI BẮP

STT: 92

Tên tiếng Anh (English):

Cabbage, common

Mã số: 4010

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	90.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	29		Daidzein	mg	-	
	KJ	123		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.1	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.020	3
Glucid (Carbohydrate)	g	5.3	1	Palmitic (C16:0)	g	0.010	3
Celluloza (Fiber)	g	1.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	3.58	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0.02	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.010	3
Fructoza (Fructose)	g	1.65	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	1.79	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0.12	3	Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Calci (Calcium)	mg	48	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.060	3
Sắt (Iron)	mg	1.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.030	3
Magiê (Magnesium)	mg	13	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Mangan (Manganese)	mg	0.450	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	31	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	190	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	28	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.81	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	180	1	Phytosterol	mg	11	3
Selen (Selenium)	µg	2.2	1	Lysin	mg	53	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	30	1	Methionin	mg	18	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Tryptophan	mg	18	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Phenylalanin	mg	51	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Threonin	mg	64	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.14	3	Valin	mg	72	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.096	3	Leucin	mg	90	1
Folat (Folate)	µg	43	3	Isoleucin	mg	52	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	141	1
Vitamin H (Biotin)	µg	1.2	5	Histidin	mg	43	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	19	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	31	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	86	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.15	3	Acid aspartic	mg	111	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	60	3	Acid glutamic	mg	148	1
Beta-caroten	µg	65	3	Glycin	mg	81	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	62	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	70	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	310	3				
Purin	mg	22	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CẢI BẮP ĐỎ

STT: 93

Tên tiếng Anh (English):

Cabbage, red

Mã số: 4011

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 22.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	84.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	45		Daidzein	mg	-	
	KJ	190		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	9.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.030	3
Celluloza (Fiber)	g	4.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.9	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	3.91	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.020	3
Fructoza (Fructose)	g	1.53	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	1.8	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0.58	3	Oleic (C18:1)	g	0.020	3
Calci (Calcium)	mg	83	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.130	3
Sắt (Iron)	mg	0.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.050	3
Magiê (Magnesium)	mg	16	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.070	3
Mangan (Manganese)	mg	0.240	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	42	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	243	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	27	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.22	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	17	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.6	3	Lysin	mg	59	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	60	1	Methionin	mg	20	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.07	1	Tryptophan	mg	20	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Phenylalanin	mg	57	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.8	1	Threonin	mg	71	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.147	3	Valin	mg	80	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.209	3	Leucin	mg	101	1
Folat (Folate)	µg	18	3	Isoleucin	mg	59	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	158	1
Vitamin H (Biotin)	µg	0.1	5	Histidin	mg	48	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	21	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	35	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00	3	Alanin	mg	96	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.11	3	Acid aspartic	mg	124	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	38.2	3	Acid glutamic	mg	165	1
Beta-caroten	µg	670	3	Glycin	mg	90	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	69	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	78	1
Lycopen	µg	20	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	329	3				
Purin	mg	32	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CẢI BẮP KHÔ

STT: 94

Tên tiếng Anh (English):

Dried cabbage, white

Mã số: 4012

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	16.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	245		Daidzein	mg	-	
	KJ	1026		Genistein	mg	-	
Protein	g	18.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.6	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	39.7	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	14.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	10.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	300	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	7.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	106	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	2	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.15	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.52	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.5	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00	3	Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CẢI CÚC

STT: 95

Tên tiếng Anh (English):

Chrysanthemum. crown-daisy

Mã số: 4013

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 25.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	93.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	14		Daidzein	mg	-	
	KJ	59		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	1.9	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	63	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	32	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.700	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	38	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	219	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	33	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.67	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	180	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.3	3	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	27	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.221	3	Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.176	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	177	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	1115	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CẢI SOONG

STT: 96

Tên tiếng Anh (English):

Watercress

Mã số: 4014

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 30.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	93.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	15		Daidzein	mg	-	
	KJ	61		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.1	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.1	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	1.3	1	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Celluloza (Fiber)	g	2.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0.2	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.010	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Calci (Calcium)	mg	69	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.040	3
Sắt (Iron)	mg	1.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	21	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Mangan (Manganese)	mg	0.380	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	28	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	211	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	85	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.80	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	200	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.9	3	Lysin	mg	134	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	25	1	Methionin	mg	20	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	1	Tryptophan	mg	30	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.26	1	Phenylalanin	mg	114	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.0	1	Threonin	mg	133	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.31	3	Valin	mg	137	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.129	3	Leucin	mg	166	3
Folat (Folate)	µg	9	3	Isoleucin	mg	93	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	150	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	40	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	7	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	63	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00		Alanin	mg	137	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	1	3	Acid aspartic	mg	187	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	250	3	Acid glutamic	mg	190	3
Beta-caroten	µg	2820	3	Glycin	mg	112	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	96	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	60	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	5767	3				
Purin	mg	28	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CẢI THÌA (CẢI TRẮNG)

STT: 97

Tên tiếng Anh (English):

Chinese cabbage, white

Mã số: 4015

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 25.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	93.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	17		Daidzein	mg	-	
	KJ	71		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.4	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	2.4	1	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Celluloza (Fiber)	g	1.8	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.0	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	1.18	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.020	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Calci (Calcium)	mg	50	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.100	3
Sắt (Iron)	mg	0.70	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.040	3
Magiê (Magnesium)	mg	25	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.050	3
Mangan (Manganese)	mg	0.500	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	30	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	200	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	25	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.75	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	90	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.5	3	Lysin	mg	89	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	26	1	Methionin	mg	9	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.09	1	Tryptophan	mg	15	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.07	1	Phenylalanin	mg	44	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Threonin	mg	49	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.088	3	Valin	mg	66	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.194	3	Leucin	mg	88	3
Folat (Folate)	µg	66	3	Isoleucin	mg	85	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	84	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	26	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	17	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	29	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	86	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.09	3	Acid aspartic	mg	108	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	35.8	3	Acid glutamic	mg	360	3
Beta-caroten	µg	2681	3	Glycin	mg	43	3
Alpha-caroten	µg	1	3	Prolin	mg	31	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	48	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	40	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CẢI XANH

STT: 98

Tên tiếng Anh (English):

Mustard greens, India, leaves and stems

Mã số: 4016

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 24.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	93.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	16		Daidzein	mg	-	
	KJ	68		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.7	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.010	3
Glucid (Carbohydrate)	g	1.9	1	Palmitic (C16:0)	g	0.010	3
Celluloza (Fiber)	g	1.8	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	1.6	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.090	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.020	3
Calci (Calcium)	mg	89	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.040	3
Sắt (Iron)	mg	1.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.020	3
Magiê (Magnesium)	mg	23	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Mangan (Manganese)	mg	0.320	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	14	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	221	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	29	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.90	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	120	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.9	3	Lysin	mg	123	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	51	1	Methionin	mg	25	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.07	1	Tryptophan	mg	30	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.10	1	Phenylalanin	mg	72	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.8	1	Threonin	mg	72	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.21	3	Valin	mg	105	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.18	3	Leucin	mg	83	3
Folat (Folate)	µg	187	3	Isoleucin	mg	98	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	197	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	48	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	40	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	143	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	2.01	3	Acid aspartic	mg	-	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	497.3	3	Acid glutamic	mg	-	3
Beta-caroten	µg	6300	3	Glycin	mg	-	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	9900	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CẦN TA

STT: 99

Tên tiếng Anh (English):

Water drop-wort; Celery water

Mã số: 4017

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 20.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	95.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	10		Daidzein	mg	-	
	KJ	42		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	1.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	310	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	64	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	6	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	2045	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CẦN TÂY

STT: 100

Tên tiếng Anh (English):

Celery, Chinese

Mã số: 4018

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 16.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	85.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	48		Daidzein	mg	-	
	KJ	201		Genistein	mg	-	
Protein	g	3.7	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.040	3
Glucid (Carbohydrate)	g	7.9	1	Palmitic (C16:0)	g	0.040	3
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.7	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	1.83	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0.66	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.030	3
Fructoza (Fructose)	g	0.51	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0.55	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0.11	3	Oleic (C18:1)	g	0.030	3
Calci (Calcium)	mg	325	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.080	3
Sắt (Iron)	mg	8.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.080	3
Magiê (Magnesium)	mg	18	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.200	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	128	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	326	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	96	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.30	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	90	1	Phytosterol	mg	6	3
Selen (Selenium)	µg	0.4	3	Lysin	mg	27	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	150	1	Methionin	mg	5	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Tryptophan	mg	9	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.07	1	Phenylalanin	mg	20	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Threonin	mg	20	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.246	3	Valin	mg	27	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.074	3	Leucin	mg	32	3
Folat (Folate)	µg	36	3	Isoleucin	mg	21	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	20	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	12	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	4	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	9	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	23	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.27	3	Acid aspartic	mg	117	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	29.3	3	Acid glutamic	mg	90	3
Beta-caroten	µg	150	3	Glycin	mg	21	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	18	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	20	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	232	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CHUỐI XANH

STT: 101

Tên tiếng Anh (English):

Banana common varieties, unripe

Mã số: 4019

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 32.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	80.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	74		Daidzein	mg	-	
	KJ	311		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.5	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.050	3
Glucid (Carbohydrate)	g	16.4	1	Palmitic (C16:0)	g	0.040	3
Celluloza (Fiber)	g	1.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	1.95	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.030	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.030	3
Calci (Calcium)	mg	26	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.240	3
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.240	3
Magiê (Magnesium)	mg	17	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.100	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	27	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	256	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	13	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.25	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	94	3	Phytosterol	mg	3	3
Selen (Selenium)	µg	0.3	3	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	31	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.05	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.265	3	Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.357	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	29	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.69	3	Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	9.5	3	Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	184	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	39	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CỦ CẢI ĐỎ

STT: 102

Tên tiếng Anh (English):

Red radish oriental, raw

Mã số: 4020

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 20.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	86.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	48		Daidzein	mg	-	
	KJ	203		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	10.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.9	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	28	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	43	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	27	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	20	1	Methionin	mg	7	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	3	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Phenylalanin	mg	27	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Threonin	mg	23	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	37	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	35	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	26	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	51	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	13	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	7	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	12	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	23	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	48	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	160	1
Beta-caroten	µg	16	3	Glycin	mg	18	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	17	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	17	1
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CỦ CẢI TRẮNG

STT: 103

Tên tiếng Anh (English):

Radish garden while, raw

Mã số: 4021

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 13.2

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	92.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	21		Daidzein	mg	-	
	KJ	89		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.1	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	3.6	1	Palmitic (C16:0)	g	0.030	3
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	2.5	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.020	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.020	3
Calci (Calcium)	mg	40	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.050	3
Sắt (Iron)	mg	1.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.020	3
Magiê (Magnesium)	mg	15	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Mangan (Manganese)	mg	0.050	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	41	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	242	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	10	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.20	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	150	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	3.9	1	Lysin	mg	27	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	30	1	Methionin	mg	7	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Tryptophan	mg	3	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.06	1	Phenylalanin	mg	27	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.5	1	Threonin	mg	23	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.138	3	Valin	mg	37	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.046	3	Leucin	mg	35	1
Folat (Folate)	µg	28	3	Isoleucin	mg	26	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	51	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	13	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	7	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	12	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	23	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0	3	Acid aspartic	mg	48	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.3	3	Acid glutamic	mg	160	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	18	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	17	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	17	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CỦ CẢI TRẮNG KHÔ

STT: 104

Tên tiếng Anh (English):

Dried radish, white

Mã số: 4022

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	16.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	220		Daidzein	mg	-	
	KJ	918		Genistein	mg	-	
Protein	g	17.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.220	3
Glucid (Carbohydrate)	g	33.9	1	Palmitic (C16:0)	g	0.190	3
Celluloza (Fiber)	g	17.7	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	13.3	1	Stearic (C18:0)	g	0.030	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.120	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.120	3
Calci (Calcium)	mg	629	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.330	3
Sắt (Iron)	mg	6.73	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.120	3
Magiê (Magnesium)	mg	170	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.210	3
Mangan (Manganese)	mg	0.540	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	204	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	3494	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	278	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	2.13	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	1631	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.7	3	Lysin	mg	393	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Methionin	mg	75	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.27	3	Tryptophan	mg	43	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.68	3	Phenylalanin	mg	262	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	3.4	3	Threonin	mg	326	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.854	3	Valin	mg	365	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.618	3	Leucin	mg	413	3
Folat (Folate)	µg	295	3	Isoleucin	mg	344	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	456	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	149	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	-	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	150	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	248	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	538	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	1492	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	248	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	202	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	240	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CỦ ĐẬU

STT: 105

Tên tiếng Anh (English):

Pachyrrhizus

Mã số: 4023

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 15.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	92.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	28		Daidzein	mg	-	
	KJ	117		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	6.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	8	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	16	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	6	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00	1	Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CỦ NIỀNG

STT: 106

Tên tiếng Anh (English):

Manchurian water-rice, Manchurian Wild rice

Mã số: 4024

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 13.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	90.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	30		Daidzein	mg	-	
	KJ	124		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	5.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.8	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	24	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	92	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	2	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DỘC CỬ CÁI (NON)

STT: 107

Tên tiếng Anh (English):

Horse radish; dish - tree, drumstick leave

Mã số: 4025

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 4.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	93.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	14		Daidzein	mg	-	
	KJ	59		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	1.6	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.8	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.1	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	220	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	57	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	72	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.11	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	1090	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DỌC MỪNG

STT: 108

Tên tiếng Anh (English):

Colocasia indica

Mã số: 4026

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 20.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	96.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	5		Daidzein	mg	-	
	KJ	20		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.4	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DƯA CHUỘT

STT: 109

Tên tiếng Anh (English):

Cucumber

Mã số: 4027

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 5.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	95.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	16		Daidzein	mg	-	
	KJ	66		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.1	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	2.9	1	Palmitic (C16:0)	g	0.010	3
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.5	3	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	1.67	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0.01	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	0.87	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0.76	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0.03	3	Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	23	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.050	3
Sắt (Iron)	mg	1.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	15	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.250	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	27	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	169	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	13	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.18	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	90	1	Phytosterol	mg	14	3
Selen (Selenium)	µg	0.3	1	Lysin	mg	23	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	5	1	Methionin	mg	5	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Tryptophan	mg	4	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	15	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Threonin	mg	18	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.259	3	Valin	mg	24	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.04	3	Leucin	mg	26	1
Folat (Folate)	µg	7	3	Isoleucin	mg	18	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	39	1
Vitamin H (Biotin)	µg	0.4	5	Histidin	mg	9	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	6	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	18	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00	3	Alanin	mg	23	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.03	3	Acid aspartic	mg	46	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	16.4	3	Acid glutamic	mg	123	1
Beta-caroten	µg	138	3	Glycin	mg	25	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	15	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	24	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	7	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DƯA GANG

STT: 110

Tên tiếng Anh (English):

Large cucumber

Mã số: 4028

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 5.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	96.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	11		Daidzein	mg	-	
	KJ	47		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	25	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	37	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaehaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	4	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	130	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐẬU CÔ VE

STT: 111

Tên tiếng Anh (English):

Beans, kidney, in pod, French bean; Navy been

Mã số: 4029

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	80.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	73		Daidzein	mg	-	
	KJ	306		Genistein	mg	-	
Protein	g	5.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	13.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	26	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.70	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	26	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.500	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	122	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	254	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	96	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.01	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	90	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	132	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	25	1	Methionin	mg	31	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.34	1	Tryptophan	mg	33	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.19	1	Phenylalanin	mg	102	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.6	1	Threonin	mg	93	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	118	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	166	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	90	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	102	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	56	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	20	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	80	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	106	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	288	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	257	1
Beta-caroten	µg	180	3	Glycin	mg	91	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	91	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	128	1
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	37	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐẬU Đũa

STT: 112

Tên tiếng Anh (English):

Cow-peas, yard long, Chinese long bean

Mã số: 4030

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	83.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	59		Daidzein	mg	-	
	KJ	248		Genistein	mg	-	
Protein	g	6.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.4	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.110	3
Glucid (Carbohydrate)	g	7.9	1	Palmitic (C16:0)	g	0.080	3
Celluloza (Fiber)	g	2.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.040	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.020	3
Calci (Calcium)	mg	47	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.170	3
Sắt (Iron)	mg	1.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.100	3
Magiê (Magnesium)	mg	36	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.070	3
Mangan (Manganese)	mg	0.210	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	16	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	194	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	5	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.37	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	48	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	1.5	3	Lysin	mg	184	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	22	1	Methionin	mg	40	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.29	1	Tryptophan	mg	32	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.18	1	Phenylalanin	mg	154	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.8	1	Threonin	mg	104	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.055	3	Valin	mg	162	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.024	3	Leucin	mg	200	3
Folat (Folate)	µg	62	3	Isoleucin	mg	150	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	196	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	90	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	42	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	115	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	250	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐẬU HÀ LAN

STT: 113

Tên tiếng Anh (English):

Green peas; field pea; Peas garden

Mã số: 4031

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	81.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	72		Daidzein	mg	-	
	KJ	301		Genistein	mg	-	
Protein	g	6.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.4	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.070	3
Glucid (Carbohydrate)	g	10.6	1	Palmitic (C16:0)	g	0.060	3
Celluloza (Fiber)	g	1.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	5.67	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0.17	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.040	3
Fructoza (Fructose)	g	0.39	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0.12	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	4.99	3	Oleic (C18:1)	g	0.040	3
Calci (Calcium)	mg	57	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.190	3
Sắt (Iron)	mg	0.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.150	3
Magiê (Magnesium)	mg	33	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.040	3
Mangan (Manganese)	mg	0.410	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	43	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	244	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	5	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.24	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	176	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	1.8	3	Lysin	mg	489	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	27	1	Methionin	mg	62	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.40	1	Tryptophan	mg	68	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.15	1	Phenylalanin	mg	295	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.2	1	Threonin	mg	252	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.104	3	Valin	mg	317	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.169	3	Leucin	mg	466	1
Folat (Folate)	µg	65	3	Isoleucin	mg	279	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	587	1
Vitamin H (Biotin)	µg	3	5	Histidin	mg	143	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	64	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	208	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	301	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.13	3	Acid aspartic	mg	665	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	24.8	3	Acid glutamic	mg	976	1
Beta-caroten	µg	485	3	Glycin	mg	264	1
Alpha-caroten	µg	19	3	Prolin	mg	257	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	301	1
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐẬU RỒNG (QUẢ NON)

STT: 114

Tên tiếng Anh (English):

Winged bean goabean, Indies, asparagus pea

Mã số: 4032

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 5.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	89.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	34		Daidzein	mg	-	
	KJ	141		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	6.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.6	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	63	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	60	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	22	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.12	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.5	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	270	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐU ĐỦ XANH

STT: 115

Tên tiếng Anh (English):

Papaya, unripe, raw

Mã số: 4033

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 25.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	92.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	22		Daidzein	mg	-	
	KJ	90		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	4.6	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	63	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	56	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	50	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	215	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	7	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	101	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	40	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	15	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

GẮC

STT: 116

Tên tiếng Anh (English):

Gac fruit, whole

Mã số: 4034

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 80.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	77.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	122		Daidzein	mg	-	
	KJ	508		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.1	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	7.9	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	2.050	7
Glucid (Carbohydrate)	g	10.5	1	Palmitic (C16:0)	g	1.580	7
Celluloza (Fiber)	g	1.8	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	7
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	0.420	7
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.030	7
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	7
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	7
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	1.760	7
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	7
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.020	7
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	1.750	7
Calci (Calcium)	mg	56	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	1.550	7
Sắt (Iron)	mg	1.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	1.520	7
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	7
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	7
Phospho (Phosphorous)	mg	6	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	7
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	7
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	11	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	21756	7	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	2718	7	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	7	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	49667	7				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	7				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

GIÁ ĐỆU TƯƠNG

STT: 117

Tên tiếng Anh (English):

Sprout of soybeans

Mã số: 4035

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	80.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	40.71	3
Năng lượng (Energy)	KCal	79		Daidzein	mg	19.12	3
	KJ	331		Genistein	mg	21.6	3
Protein	g	7.7	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.8	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.930	3
Glucid (Carbohydrate)	g	8.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.670	3
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.0	1	Stearic (C18:0)	g	0.250	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	1.520	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	1.490	3
Calci (Calcium)	mg	52	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	3.780	3
Sắt (Iron)	mg	1.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	3.340	3
Magiê (Magnesium)	mg	72	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.450	3
Mangan (Manganese)	mg	0.700	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	58	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	484	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	14	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.17	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	427	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.6	3	Lysin	mg	392	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	10	1	Methionin	mg	116	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.19	1	Tryptophan	mg	79	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.15	1	Phenylalanin	mg	391	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.8	1	Threonin	mg	317	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.929	3	Valin	mg	423	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.176	3	Leucin	mg	670	1
Folat (Folate)	µg	172	3	Isoleucin	mg	452	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	460	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	164	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	79	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	276	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	377	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1452	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	925	1
Beta-caroten	µg	25	3	Glycin	mg	356	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	323	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	453	1
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	80	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

GIÁ ĐẬU XANH

STT: 118

Tên tiếng Anh (English):

Mungobean sprouts, Green gram, Tiensin green bean

Mã số: 4036

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 5.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	86.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	44		Daidzein	mg	-	
	KJ	185		Genistein	mg	-	
Protein	g	5.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.050	3
Glucid (Carbohydrate)	g	5.1	1	Palmitic (C16:0)	g	0.030	3
Celluloza (Fiber)	g	2.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	4.13	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.020	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.020	3
Calci (Calcium)	mg	38	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.060	3
Sắt (Iron)	mg	1.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.040	3
Magiê (Magnesium)	mg	17	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Mangan (Manganese)	mg	0.190	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	91	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	164	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	23	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.41	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	164	3	Phytosterol	mg	15	3
Selen (Selenium)	µg	0.6	3	Lysin	mg	274	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	10	1	Methionin	mg	87	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.20	1	Tryptophan	mg	60	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.13	1	Phenylalanin	mg	271	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.8	1	Threonin	mg	225	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.38	3	Valin	mg	324	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.088	3	Leucin	mg	463	1
Folat (Folate)	µg	61	3	Isoleucin	mg	316	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	366	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	132	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	43	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	3	Tyrosin	mg	192	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	259	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.1	3	Acid aspartic	mg	1062	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	33	3	Acid glutamic	mg	656	1
Beta-caroten	µg	6	3	Glycin	mg	211	1
Alpha-caroten	µg	6	3	Prolin	mg	272	1
Beta-cryptoxanthin	µg	6	3	Serin	mg	273	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HÀNH CỦ TƯƠI

STT: 119

Tên tiếng Anh (English):

Onion, Welsh

Mã số: 4037

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 24.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	92.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	26		Daidzein	mg	-	
	KJ	110		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.4	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.070	3
Glucid (Carbohydrate)	g	4.4	1	Palmitic (C16:0)	g	0.060	3
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.060	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.060	3
Calci (Calcium)	mg	32	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.160	3
Sắt (Iron)	mg	1.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.150	3
Magiê (Magnesium)	mg	23	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	0.140	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	49	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	212	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	17	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.52	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	70	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.6	3	Lysin	mg	95	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	10	1	Methionin	mg	21	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Tryptophan	mg	21	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	61	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	74	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.169	3	Valin	mg	84	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.072	3	Leucin	mg	113	3
Folat (Folate)	µg	16	3	Isoleucin	mg	81	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	137	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	33	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	-	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	55	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	86	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	176	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	393	3
Beta-caroten	µg	15	3	Glycin	mg	94	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	126	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	86	3
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HÀNH LÁ (HÀNH HOA)

STT: 120

Tên tiếng Anh (English):

Onion, Welsh

Mã số: 4038

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 20.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	92.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	22		Daidzein	mg	-	
	KJ	94		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	4.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.9	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	80	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	23	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.260	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	41	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	123	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	16	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.44	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	180	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	60	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.10	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.0	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00	3	Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	1370	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HÀNH TÂY

STT: 121

Tên tiếng Anh (English):

Onion, common, garden

Mã số: 4039

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 17.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	88.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	41		Daidzein	mg	-	
	KJ	171		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.1	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	8.2	1	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Celluloza (Fiber)	g	1.1	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	4.28	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0.01	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.020	3
Fructoza (Fructose)	g	1.16	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	1.95	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	1.16	3	Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Calci (Calcium)	mg	38	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.060	3
Sắt (Iron)	mg	0.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.060	3
Magiê (Magnesium)	mg	23	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.200	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	58	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	221	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	8	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.43	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	70	1	Phytosterol	mg	15	3
Selen (Selenium)	µg	1.5	1	Lysin	mg	60	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	10	1	Methionin	mg	16	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Tryptophan	mg	20	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	41	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	22	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.122	3	Valin	mg	25	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.147	3	Leucin	mg	44	1
Folat (Folate)	µg	19	3	Isoleucin	mg	23	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	160	1
Vitamin H (Biotin)	µg	0.9	5	Histidin	mg	14	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	19	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	30	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00	3	Alanin	mg	58	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.02	3	Acid aspartic	mg	70	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.4	3	Acid glutamic	mg	220	1
Beta-caroten	µg	1	3	Glycin	mg	41	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	30	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	27	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	13	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HẠT SEN TƯƠI

STT: 122

Tên tiếng Anh (English):

Lotus seed, raw

Mã số: 4040

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 39.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	57.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	161		Daidzein	mg	-	
	KJ	672		Genistein	mg	-	
Protein	g	9.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.5	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.090	3
Glucid (Carbohydrate)	g	29.5	1	Palmitic (C16:0)	g	0.080	3
Celluloza (Fiber)	g	0.8	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.8	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.100	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.060	3
Calci (Calcium)	mg	76	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.310	3
Sắt (Iron)	mg	1.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.290	3
Magiê (Magnesium)	mg	56	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Mangan (Manganese)	mg	0.620	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	164	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	367	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	1	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.28	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	94	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	264	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	17	1	Methionin	mg	72	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.17	1	Tryptophan	mg	59	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.09	1	Phenylalanin	mg	206	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.7	1	Threonin	mg	200	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.228	3	Valin	mg	266	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.168	3	Leucin	mg	326	3
Folat (Folate)	µg	28	3	Isoleucin	mg	205	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	338	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	115	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	54	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	100	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	239	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	505	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	957	3
Beta-caroten	µg	10	3	Glycin	mg	221	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	344	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	252	3
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HẠT SEN KHÔ

STT: 123

Tên tiếng Anh (English):

Dried lotus seed

Mã số: 4041

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	334		Daidzein	mg	-	
	KJ	1396		Genistein	mg	-	
Protein	g	20.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	2.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.330	3
Glucid (Carbohydrate)	g	58.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.290	3
Celluloza (Fiber)	g	2.2	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	3.4	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.390	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.230	3
Calci (Calcium)	mg	89	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	1.170	3
Sắt (Iron)	mg	6.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	1.060	3
Magiê (Magnesium)	mg	210	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.100	3
Mangan (Manganese)	mg	2.320	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	285	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	1368	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	5	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.05	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	350	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	985	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	267	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.64	1	Tryptophan	mg	221	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.15	1	Phenylalanin	mg	767	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.6	1	Threonin	mg	747	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.851	3	Valin	mg	991	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.629	3	Leucin	mg	1215	3
Folat (Folate)	µg	104	3	Isoleucin	mg	765	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1262	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	430	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	201	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	375	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	892	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1884	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	3570	3
Beta-caroten	µg	30	3	Glycin	mg	826	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	1285	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	939	3
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HỆ LÁ

STT: 124

Tên tiếng Anh (English):

Onion, fragrant, Chinese leek

Mã số: 4042

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 13.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	94.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	18		Daidzein	mg	-	
	KJ	73		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.040	3
Glucid (Carbohydrate)	g	1.5	1	Palmitic (C16:0)	g	0.040	3
Celluloza (Fiber)	g	0.9	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	3.9	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	56	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.170	3
Sắt (Iron)	mg	1.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.070	3
Magiê (Magnesium)	mg	18	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.100	3
Mangan (Manganese)	mg	0.300	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	45	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	234	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	6	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.20	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	100	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	1	3	Lysin	mg	78	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	19	1	Methionin	mg	18	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Tryptophan	mg	12	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.09	1	Phenylalanin	mg	55	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.9	1	Threonin	mg	63	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.14	3	Valin	mg	56	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.233	3	Leucin	mg	96	3
Folat (Folate)	µg	64	3	Isoleucin	mg	52	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	78	3
Vitamin H (Biotin)	µg	1.4	5	Histidin	mg	25	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	25	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	41	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00	3	Alanin	mg	74	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.92	3	Acid aspartic	mg	140	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	47	3	Acid glutamic	mg	226	3
Beta-caroten	µg	1000	3	Glycin	mg	69	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	66	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	92	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	1900	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HOA CHUỐI

STT: 125

Tên tiếng Anh (English):

Banana, buds and flowers

Mã số: 4043

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 29.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	92.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	20		Daidzein	mg	-	
	KJ	84		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	44	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	32	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	5	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	1.04	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	170	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HOA LÝ

STT: 126

Tên tiếng Anh (English):

Daylily, lemon flowers, Pergularia, raw

Mã số: 4044

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 3.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	90.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	23		Daidzein	mg	-	
	KJ	95		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	3.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	52	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	53	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	48	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.19	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.13	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.1	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	585	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

KHẾ

STT: 127

Tên tiếng Anh (English):

Carambola; Star fruit

Mã số: 4045

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 13.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	93.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	16		Daidzein	mg	-	
	KJ	69		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.020	3
Glucid (Carbohydrate)	g	2.8	1	Palmitic (C16:0)	g	0.010	3
Celluloza (Fiber)	g	2.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.2	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	3.98	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.030	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.030	3
Calci (Calcium)	mg	10	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.180	3
Sắt (Iron)	mg	0.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.160	3
Magiê (Magnesium)	mg	10	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Mangan (Manganese)	mg	0.040	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	8	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	133	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	2	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.12	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	137	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.6	3	Lysin	mg	77	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	30	1	Methionin	mg	21	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.05	1	Tryptophan	mg	8	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	37	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Threonin	mg	44	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.391	3	Valin	mg	50	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.017	3	Leucin	mg	77	3
Folat (Folate)	µg	12	3	Isoleucin	mg	44	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	21	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	8	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	44	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00	3	Alanin	mg	71	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.15	3	Acid aspartic	mg	98	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	148	3
Beta-caroten	µg	25	3	Glycin	mg	50	3
Alpha-caroten	µg	24	3	Prolin	mg	50	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	83	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	64	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

LÁ LỐT

STT: 128

Tên tiếng Anh (English):

Lolot

Mã số: 4046

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	86.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	39		Daidzein	mg	-	
	KJ	162		Genistein	mg	-	
Protein	g	4.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	5.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	260	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	4.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	98	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	980	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	598	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	15	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	34	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.00	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.00	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.0	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	4050	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

LÁ ME

STT: 129

Tên tiếng Anh (English):

Tamarind, leaves

Mã số: 4047

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	86.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	46		Daidzein	mg	-	
	KJ	192		Genistein	mg	-	
Protein	g	7.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	4.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	-		Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.5	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	319	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

LÁ MỜ LÔNG

STT: 130

Tên tiếng Anh (English):

Wild plant

Mã số: 4048

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	86.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	27		Daidzein	mg	-	
	KJ	114		Genistein	mg	-	
Protein	g	3.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.9	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	5.1	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	211	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	3	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	75	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	330	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

LÁ SẴN TƯƠI

STT: 131

Tên tiếng Anh (English):

Cassava leaves

Mã số: 4049

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	74.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	78		Daidzein	mg	-	
	KJ	328		Genistein	mg	-	
Protein	g	7.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	12.6	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	4.3	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	200	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	27	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	340	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	295	1	Methionin	mg	140	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.25	1	Tryptophan	mg	110	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.66	1	Phenylalanin	mg	420	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.4	1	Threonin	mg	300	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	460	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	710	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	390	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	350	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	150	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	76	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	227	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	8280	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MĂNG CHUA

STT: 132

Tên tiếng Anh (English):

Bamboo shoot, unspecified

Mã số: 4050

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 24.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	92.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	11		Daidzein	mg	-	
	KJ	47		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.4	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	1.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	4.1	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	18	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	88	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	29	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	486	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	9	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.10	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	190	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	9	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.11	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.09	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	15	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MĂNG KHÔ

STT: 133

Tên tiếng Anh (English):

Dried bamboo shoots

Mã số: 4051

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	23.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	157		Daidzein	mg	-	
	KJ	656		Genistein	mg	-	
Protein	g	13.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	2.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	21.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	36.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	4.4	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	100	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	5.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	200	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	1	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.11	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.14	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.3	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	20	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MĂNG TÂY

STT: 134

Tên tiếng Anh (English):

Asparagus, white

Mã số: 4052

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 50.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	93.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	14		Daidzein	mg	-	
	KJ	59		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.1	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.050	3
Glucid (Carbohydrate)	g	1.1	1	Palmitic (C16:0)	g	0.040	3
Celluloza (Fiber)	g	2.3	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	1.88	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.010	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	21	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.090	3
Sắt (Iron)	mg	0.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.040	3
Magiê (Magnesium)	mg	14	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	0.160	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	6	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	202	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	2	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.54	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	189	3	Phytosterol	mg	24	3
Selen (Selenium)	µg	2.3	3	Lysin	mg	108	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	10	1	Methionin	mg	22	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.16	1	Tryptophan	mg	22	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	54	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	3.0	1	Threonin	mg	64	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.274	3	Valin	mg	88	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.091	3	Leucin	mg	99	3
Folat (Folate)	µg	52	3	Isoleucin	mg	84	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	107	3
Vitamin H (Biotin)	µg	0.2	5	Histidin	mg	35	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	27	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	36	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	107	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	1.13	3	Acid aspartic	mg	265	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	41.6	3	Acid glutamic	mg	374	3
Beta-caroten	µg	449	3	Glycin	mg	74	3
Alpha-caroten	µg	9	3	Prolin	mg	121	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	87	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	710	3				
Purin	mg	23	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MĂNG TRE

STT: 135

Tên tiếng Anh (English):

Bamboo shoots, spring variety

Mã số: 4053

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 50.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	92.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	15		Daidzein	mg	-	
	KJ	63		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.7	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.070	3
Glucid (Carbohydrate)	g	1.4	1	Palmitic (C16:0)	g	0.050	3
Celluloza (Fiber)	g	4.1	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	3	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.010	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Calci (Calcium)	mg	22	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.130	3
Sắt (Iron)	mg	1.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.110	3
Magiê (Magnesium)	mg	3	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Mangan (Manganese)	mg	0.260	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	58	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	533	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	4	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.10	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	190	3	Phytosterol	mg	19	3
Selen (Selenium)	µg	0.8	3	Lysin	mg	134	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	1	1	Methionin	mg	30	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	1	Tryptophan	mg	27	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.08	1	Phenylalanin	mg	90	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	1	Threonin	mg	86	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.161	3	Valin	mg	106	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.24	3	Leucin	mg	140	3
Folat (Folate)	µg	7	3	Isoleucin	mg	88	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	97	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	42	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	22	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	124	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	1	3	Acid aspartic	mg	425	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	248	3
Beta-caroten	µg	12	3	Glycin	mg	87	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	219	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	127	3
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	29	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MƯỚP

STT: 136

Tên tiếng Anh (English):

Gourd, sponge gourd

Mã số: 4054

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 18.8

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	95.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	17		Daidzein	mg	-	
	KJ	69		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.020	3
Glucid (Carbohydrate)	g	2.8	1	Palmitic (C16:0)	g	0.010	3
Celluloza (Fiber)	g	0.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.040	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.040	3
Calci (Calcium)	mg	28	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.090	3
Sắt (Iron)	mg	0.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.090	3
Magiê (Magnesium)	mg	14	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.090	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	45	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	139	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	3	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.07	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	35	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.2	3	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	8	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.06	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.5	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.218	3	Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.043	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	7	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	160	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MƯỚP ĐẮNG

STT: 137

Tên tiếng Anh (English):

Balsam-pear, balsam-apple, bitter melon, bitter gourd

Mã số: 4055

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 20.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	94.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	16		Daidzein	mg	-	
	KJ	69		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.1	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	18	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	17	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.090	3	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	29	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	296	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	5	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.80	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	34	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.2	3	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	22	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.07	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.212	3	Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.043	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	72	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	190	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	185	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	170	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MƯỚP NHẬT BẢN

STT: 138

Tên tiếng Anh (English):

Gourd, sponge gourd, Japanese

Mã số: 4056

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	95.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	10		Daidzein	mg	-	
	KJ	44		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	1.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.4	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	30	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	22	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NGẢI CỨU

STT: 139

Tên tiếng Anh (English):

Mugwort, common sagebrush

Mã số: 4057

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 31.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	89.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	25		Daidzein	mg	-	
	KJ	104		Genistein	mg	-	
Protein	g	3.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.1	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	136	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	45	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NGÔ BAO TỬ

STT: 140

Tên tiếng Anh (English):

Corn, small variety immature, baby corn

Mã số: 4058

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	89.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	40		Daidzein	mg	-	
	KJ	168		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	7.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.4	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	5	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	52	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	34	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.09	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.20	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NGÓ SEN

STT: 141

Tên tiếng Anh (English):

Lotus, stem underground

Mã số: 4059

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 11.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	82.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	61		Daidzein	mg	-	
	KJ	253		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.1	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	13.9	1	Palmitic (C16:0)	g	0.030	3
Celluloza (Fiber)	g	1.2	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.9	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.020	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Calci (Calcium)	mg	19	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.020	3
Sắt (Iron)	mg	0.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	23	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	0.260	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	51	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	556	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	40	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.39	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	257	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.7	3	Lysin	mg	94	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	25	1	Methionin	mg	22	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.11	1	Tryptophan	mg	20	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	47	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Threonin	mg	51	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.377	3	Valin	mg	55	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.258	3	Leucin	mg	69	3
Folat (Folate)	µg	13	3	Isoleucin	mg	54	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	88	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	38	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	22	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	29	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	54	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	369	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	139	3
Beta-caroten	µg	10	3	Glycin	mg	156	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	136	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	60	3
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NỤ MƯỚP

STT: 142

Tên tiếng Anh (English):

Sponge gourd, rag, young flower

Mã số: 4060

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 18.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	90.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	30		Daidzein	mg	-	
	KJ	124		Genistein	mg	-	
Protein	g	4.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.1	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	140	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	80	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ỚT ĐỎ TO

STT: 143

Tên tiếng Anh (English):

Chili pepper, peppers red

Mã số: 4061

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 18.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	92.2	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	23		Daidzein	mg	-	
	KJ	95		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.0	3	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.060	3
Glucid (Carbohydrate)	g	4.0	3	Palmitic (C16:0)	g	0.060	3
Celluloza (Fiber)	g	2.0	3	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.5	3	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	4.2	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.010	3
Fructoza (Fructose)	g	2.26	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	1.94	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	7	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.160	3
Sắt (Iron)	mg	0.43	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.100	3
Magiê (Magnesium)	mg	12	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.060	3
Mangan (Manganese)	mg	0.110	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	26	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	211	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	2	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.25	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	17	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.1	3	Lysin	mg	43	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	190	3	Methionin	mg	12	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.05	3	Tryptophan	mg	12	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.09	3	Phenylalanin	mg	30	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.0	3	Threonin	mg	37	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.317	3	Valin	mg	41	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.291	3	Leucin	mg	43	3
Folat (Folate)	µg	18	3	Isoleucin	mg	32	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	48	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	20	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	19	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	20	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00	3	Alanin	mg	40	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	1.58	3	Acid aspartic	mg	142	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	4.9	3	Acid glutamic	mg	130	3
Beta-caroten	µg	1624	3	Glycin	mg	37	3
Alpha-caroten	µg	20	3	Prolin	mg	43	3
Beta-cryptoxanthin	µg	490	3	Serin	mg	40	3
Lycopen	µg	308	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	51	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ỚT VÀNG TO

STT: 144

Tên tiếng Anh (English):

Peppers, yellow

Mã số: 4062

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	91.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	29		Daidzein	mg	-	
	KJ	122		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	5.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.4	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	86	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	12	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	1.100	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	120	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	275	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	15	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.32	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	140	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.3	3	Lysin	mg	44	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	250	1	Methionin	mg	12	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.37	1	Tryptophan	mg	13	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.51	1	Phenylalanin	mg	31	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.5	1	Threonin	mg	37	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.168	3	Valin	mg	42	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.168	3	Leucin	mg	52	3
Folat (Folate)	µg	26	3	Isoleucin	mg	32	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	48	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	20	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	19	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	21	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	41	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	143	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	132	3
Beta-caroten	µg	120	3	Glycin	mg	37	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	44	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	40	3
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ỚT XANH TO

STT: 145

Tên tiếng Anh (English):

Peppers, green

Mã số: 4063

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	92.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	25		Daidzein	mg	-	
	KJ	104		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.060	3
Glucid (Carbohydrate)	g	4.5	1	Palmitic (C16:0)	g	0.050	3
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	2.4	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.010	3
Fructoza (Fructose)	g	1.12	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	1.16	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0.11	3	Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Calci (Calcium)	mg	6	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.060	3
Sắt (Iron)	mg	0.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.050	3
Magiê (Magnesium)	mg	10	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	0.120	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	25	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	175	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	3	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.13	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	66	3	Phytosterol	mg	9	3
Selen (Selenium)	µg	0	3	Lysin	mg	65	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	103	1	Methionin	mg	17	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	8	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Phenylalanin	mg	43	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.9	1	Threonin	mg	41	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.099	3	Valin	mg	26	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.224	3	Leucin	mg	49	1
Folat (Folate)	µg	11	3	Isoleucin	mg	42	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	21	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	13	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	23	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	24	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	55	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	139	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	178	1
Beta-caroten	µg	198	3	Glycin	mg	42	1
Alpha-caroten	µg	22	3	Prolin	mg	48	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	39	1
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	55	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

QUẢ ĐỌC

STT: 146

Tên tiếng Anh (English):

Mã số: 4064

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 36.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	95.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	19		Daidzein	mg	-	
	KJ	79		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.9	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	-		Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	21	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	5	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

QUẢ ME CHUA

STT: 147

Tên tiếng Anh (English):

Tamarind fruit, pulp raw

Mã số: 4065

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 15.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	90.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	27		Daidzein	mg	-	
	KJ	112		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	4.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	130	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	46	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	12	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.15	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	10	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RAU BÍ

STT: 148

Tên tiếng Anh (English):

Pumpkin leaves

Mã số: 4066

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 23.4

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	93.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	18		Daidzein	mg	-	
	KJ	74		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.7	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.210	3
Glucid (Carbohydrate)	g	1.7	1	Palmitic (C16:0)	g	0.150	3
Celluloza (Fiber)	g	1.7	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.050	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.030	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.030	3
Calci (Calcium)	mg	100	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.020	3
Sắt (Iron)	mg	2.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	18	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	0.290	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	26	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	390	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	17	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.45	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	90	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.9	3	Lysin	mg	200	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	11	1	Methionin	mg	54	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.09	1	Tryptophan	mg	41	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.13	1	Phenylalanin	mg	171	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.9	1	Threonin	mg	156	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.042	3	Valin	mg	181	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.207	3	Leucin	mg	318	3
Folat (Folate)	µg	36	3	Isoleucin	mg	156	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	217	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	50	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	32	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	156	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	1940	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RAU CÂU KHÔ

STT: 149

Tên tiếng Anh (English):

Dried seaweed

Mã số: 4067

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	20.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	198		Daidzein	mg	-	
	KJ	828		Genistein	mg	-	
Protein	g	11.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.060	3
Glucid (Carbohydrate)	g	35.8	1	Palmitic (C16:0)	g	0.060	3
Celluloza (Fiber)	g	20.8	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	11.1	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	2.97	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.030	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Calci (Calcium)	mg	378	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.100	3
Sắt (Iron)	mg	8.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	770	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	4.300	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	124	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	1125	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	102	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	5.80	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	610	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	7.4	3	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	3	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.22	3	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	3	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	3.018	3	Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.303	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	580	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	5	3	Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	24.4	3	Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RAU CÂU TƯỚI

STT: 150

Tên tiếng Anh (English):

Seaweed fresh

Mã số: 4068

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 4.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	86.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	25		Daidzein	mg	-	
	KJ	104		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.010	3
Glucid (Carbohydrate)	g	4.1	1	Palmitic (C16:0)	g	0.010	3
Celluloza (Fiber)	g	5.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	2.7	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0.28	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	85	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.010	3
Sắt (Iron)	mg	0.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	67	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.370	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	34	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.010	3
Kali (Potassium)	mg	226	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	9	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.58	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	61	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.7	3	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	3	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.5	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.302	3	Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.032	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	85	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.87	3	Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	2.3	3	Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RAU DIẾP

STT: 151

Tên tiếng Anh (English):

Lettuce garden

Mã số: 4069

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	95.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	14		Daidzein	mg	-	
	KJ	57		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.020	3
Glucid (Carbohydrate)	g	1.8	1	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Celluloza (Fiber)	g	0.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0.78	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.010	3
Fructoza (Fructose)	g	0.43	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0.36	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Calci (Calcium)	mg	38	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.080	3
Sắt (Iron)	mg	1.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.020	3
Magiê (Magnesium)	mg	18	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.060	3
Mangan (Manganese)	mg	0.800	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	37	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	254	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	14	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.40	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	180	1	Phytosterol	mg	38	3
Selen (Selenium)	µg	0.8	1	Lysin	mg	84	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	30	1	Methionin	mg	16	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.30	1	Tryptophan	mg	9	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.09	1	Phenylalanin	mg	55	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	59	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.134	3	Valin	mg	70	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.09	3	Leucin	mg	79	3
Folat (Folate)	µg	38	3	Isoleucin	mg	84	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	71	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	22	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	16	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	32	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	56	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.29	3	Acid aspartic	mg	142	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	173.6	3	Acid glutamic	mg	182	3
Beta-caroten	µg	4443	3	Glycin	mg	57	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	48	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	39	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	1730	3				
Purin	mg	13	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RAU ĐAY

STT: 152

Tên tiếng Anh (English):

Jute potherb

Mã số: 4070

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 20.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	91.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	25		Daidzein	mg	-	
	KJ	106		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.040	3
Glucid (Carbohydrate)	g	3.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.030	3
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.1	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.020	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Calci (Calcium)	mg	182	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.120	3
Sắt (Iron)	mg	7.70	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.120	3
Magiê (Magnesium)	mg	79	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.120	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	57	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	417	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	16	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.79	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	255	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.9	3	Lysin	mg	219	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	77	1	Methionin	mg	65	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.13	1	Tryptophan	mg	30	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.26	1	Phenylalanin	mg	212	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.1	1	Threonin	mg	164	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.072	3	Valin	mg	248	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.6	3	Leucin	mg	388	3
Folat (Folate)	µg	123	3	Isoleucin	mg	221	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	248	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	110	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	40	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	147	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	256	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	567	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	493	3
Beta-caroten	µg	4560	3	Glycin	mg	214	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	246	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	182	3
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RAU GIẤP CÁ, DIẾP CÁ

STT: 153

Tên tiếng Anh (English):

Wild plant

Mã số: 4071

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	91.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	22		Daidzein	mg	-	
	KJ	94		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.7	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.8	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.1	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaehaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	68	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	620	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RAU GIỀN CƠM

STT: 154

Tên tiếng Anh (English):

Amaranth, spineless

Mã số: 4072

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	92.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	21		Daidzein	mg	-	
	KJ	87		Genistein	mg	-	
Protein	g	3.4	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.090	3
Glucid (Carbohydrate)	g	1.1	1	Palmitic (C16:0)	g	0.070	3
Celluloza (Fiber)	g	1.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.6	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.080	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.080	3
Calci (Calcium)	mg	341	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.150	3
Sắt (Iron)	mg	4.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.150	3
Magiê (Magnesium)	mg	55	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.890	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	76	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	611	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	20	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.90	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	162	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.9	3	Lysin	mg	127	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	63	1	Methionin	mg	36	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.36	1	Tryptophan	mg	31	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	1.30	1	Phenylalanin	mg	133	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.3	1	Threonin	mg	99	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.064	3	Valin	mg	137	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.192	3	Leucin	mg	195	3
Folat (Folate)	µg	85	3	Isoleucin	mg	119	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	121	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	52	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	29	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	80	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	139	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	229	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	1140	3	Acid glutamic	mg	292	3
Beta-caroten	µg	5300	3	Glycin	mg	132	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	121	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	111	3
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RAU GIỀN ĐỎ

STT: 155

Tên tiếng Anh (English):

Amaranth, sp. Red

Mã số: 4073

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 38.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	86.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	41		Daidzein	mg	-	
	KJ	170		Genistein	mg	-	
Protein	g	3.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	6.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.6	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.4	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	288	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	5.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	164	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	1.850	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	123	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	476	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	56	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.50	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	200	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	89	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	1.16	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.4	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	4080	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RAU GIỀN TRẮNG

STT: 156

Tên tiếng Anh (English):

Amaranth, sp White

Mã số: 4074

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 14.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	86.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	42		Daidzein	mg	-	
	KJ	174		Genistein	mg	-	
Protein	g	3.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	6.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.9	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	288	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	6.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	80	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	110	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	27	1	Methionin	mg	40	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.28	1	Phenylalanin	mg	120	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	1	Threonin	mg	100	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	120	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	170	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	100	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	100	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	40	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	2855	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RAU HÚNG

STT: 157

Tên tiếng Anh (English):

Basil sweet leaves, raw

Mã số: 4075

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 20.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	91.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	20		Daidzein	mg	-	
	KJ	85		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.6	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.040	3
Glucid (Carbohydrate)	g	1.5	1	Palmitic (C16:0)	g	0.040	3
Celluloza (Fiber)	g	3.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0.3	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.090	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.090	3
Calci (Calcium)	mg	202	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.390	3
Sắt (Iron)	mg	4.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.070	3
Magiê (Magnesium)	mg	73	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.320	3
Mangan (Manganese)	mg	1.860	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	83	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	148	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	91	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.91	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	220	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.3	3	Lysin	mg	110	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	27	1	Methionin	mg	36	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	1	Tryptophan	mg	39	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.35	1	Phenylalanin	mg	130	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.8	1	Threonin	mg	104	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.238	3	Valin	mg	127	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.129	3	Leucin	mg	191	3
Folat (Folate)	µg	64	3	Isoleucin	mg	104	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	117	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	51	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	28	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	77	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	132	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	301	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	414.8	3	Acid glutamic	mg	277	3
Beta-caroten	µg	3142	3	Glycin	mg	122	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	104	3
Beta-cryptoxanthin	µg	46	3	Serin	mg	99	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	5650	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RAU KHOAI LANG

STT: 158

Tên tiếng Anh (English):

Sweet potato, leaves

Mã số: 4076

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 5.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	91.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	23		Daidzein	mg	-	
	KJ	97		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.070	3
Glucid (Carbohydrate)	g	2.5	1	Palmitic (C16:0)	g	0.060	3
Celluloza (Fiber)	g	1.4	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.3	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.010	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Calci (Calcium)	mg	48	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.130	3
Sắt (Iron)	mg	2.70	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.110	3
Magiê (Magnesium)	mg	60	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Mangan (Manganese)	mg	0.260	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	54	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	498	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	19	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.29	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	37	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.9	3	Lysin	mg	228	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	11	1	Methionin	mg	86	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.13	1	Tryptophan	mg	35	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.26	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.9	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.225	3	Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.19	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	80	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	47	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	1830	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RAU KINH GIỚI

STT: 159

Tên tiếng Anh (English):

Sweet marjoram

Mã số: 4077

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 16.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	90.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	22		Daidzein	mg	-	
	KJ	92		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.7	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	3.6	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	246	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	89	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	15	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	211	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	2	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.52	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	250	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	110	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	4360	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RAU MÁ RỪNG

STT: 160

Tên tiếng Anh (English):

Wild plant

Mã số: 4078

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	91.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	25		Daidzein	mg	-	
	KJ	104		Genistein	mg	-	
Protein	g	3.1	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.1	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	172	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	24	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	20	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	260	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RAU MÁ, MÁ MƠ

STT: 161

Tên tiếng Anh (English):

Wort, India penny

Mã số: 4079

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	88.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	20		Daidzein	mg	-	
	KJ	84		Genistein	mg	-	
Protein	g	3.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	1.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	4.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	229	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	2	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	37	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.15	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.14	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.2	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	1300	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RAU MỒNG TƠI

STT: 162

Tên tiếng Anh (English):

Malabar night shade, Vinespinach, Ceylon spinach

Mã số: 4080

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 17.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	93.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	14		Daidzein	mg	-	
	KJ	57		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	1.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.9	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	176	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	94	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.450	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	34	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	391	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	38	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.54	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	20	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	72	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.17	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	1920	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RAU MÙI

STT: 163

Tên tiếng Anh (English):

Coriander

Mã số: 4081

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 15.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	93.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	16		Daidzein	mg	-	
	KJ	66		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.5	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.010	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.2	1	Palmitic (C16:0)	g	0.010	3
Celluloza (Fiber)	g	1.8	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.6	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0.87	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.280	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.270	3
Calci (Calcium)	mg	133	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.040	3
Sắt (Iron)	mg	4.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.040	3
Magiê (Magnesium)	mg	26	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.430	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	80	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	521	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	46	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.50	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	225	3	Phytosterol	mg	5	3
Selen (Selenium)	µg	0.9	3	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	140	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.11	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.15	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.3	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.57	3	Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.149	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	62	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	2.5	3	Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	310	3	Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	3930	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	36	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	202	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	865	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RAU MÙI TÀU

STT: 164

Tên tiếng Anh (English):

Parsley, curley

Mã số: 4082

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 20.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	92.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	25		Daidzein	mg	-	
	KJ	105		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.1	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.8	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.130	3
Glucid (Carbohydrate)	g	2.4	1	Palmitic (C16:0)	g	0.080	3
Celluloza (Fiber)	g	1.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.1	1	Stearic (C18:0)	g	0.040	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0.85	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.300	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.290	3
Calci (Calcium)	mg	20	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.120	3
Sắt (Iron)	mg	2.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.120	3
Magiê (Magnesium)	mg	35	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	0.360	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	30	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	237	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	39	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.41	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	210	1	Phytosterol	mg	5	3
Selen (Selenium)	µg	0.1	3	Lysin	mg	181	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	177	1	Methionin	mg	42	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.11	1	Tryptophan	mg	45	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.28	1	Phenylalanin	mg	145	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.4	1	Threonin	mg	122	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.4	3	Valin	mg	172	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.09	3	Leucin	mg	204	3
Folat (Folate)	µg	152	3	Isoleucin	mg	118	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	122	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	61	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	14	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	82	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	195	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.75	3	Acid aspartic	mg	194	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	1640	3	Acid glutamic	mg	249	3
Beta-caroten	µg	5040	3	Glycin	mg	145	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	213	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	136	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	5561	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RAU MUỐNG

STT: 165

Tên tiếng Anh (English):

Swamp cabbage, water spinach, water convol

Mã số: 4083

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 37.5

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	92.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	25		Daidzein	mg	-	
	KJ	104		Genistein	mg	-	
Protein	g	3.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.4	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.060	3
Glucid (Carbohydrate)	g	2.1	1	Palmitic (C16:0)	g	0.050	3
Celluloza (Fiber)	g	1.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.3	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0.42	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0.1	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.010	3
Fructoza (Fructose)	g	0.15	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0.11	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0.07	3	Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Calci (Calcium)	mg	100	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.170	3
Sắt (Iron)	mg	1.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.030	3
Magiê (Magnesium)	mg	15	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.140	3
Mangan (Manganese)	mg	0.600	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	37	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	331	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	37	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.35	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	100	1	Phytosterol	mg	9	3
Selen (Selenium)	µg	1	3	Lysin	mg	174	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	23	1	Methionin	mg	53	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.10	1	Tryptophan	mg	39	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.09	1	Phenylalanin	mg	129	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	1	Threonin	mg	122	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.065	3	Valin	mg	161	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.195	3	Leucin	mg	223	3
Folat (Folate)	µg	194	3	Isoleucin	mg	147	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	162	3
Vitamin H (Biotin)	µg	1.6	5	Histidin	mg	64	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	35	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	108	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	142	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	2.03	3	Acid aspartic	mg	240	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	482.9	3	Acid glutamic	mg	343	3
Beta-caroten	µg	5597	3	Glycin	mg	134	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	112	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	104	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	11938	3				
Purin	mg	57	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RAU MUỐNG KHÔ

STT: 166

Tên tiếng Anh (English):

Water spinach, dried

Mã số: 4084

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	245		Daidzein	mg	-	
	KJ	1025		Genistein	mg	-	
Protein	g	34.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.8	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	23.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	12.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	15.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	880	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	15.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	300	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	10	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	12996	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RAU NGỔ

STT: 167

Tên tiếng Anh (English):

Limnophila aromatic

Mã số: 4085

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 29.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	93.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	15		Daidzein	mg	-	
	KJ	64		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.1	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	84	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	1.490	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	18	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	222	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	5	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.48	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	480	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	78	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.11	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.15	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.3	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	2325	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RAU NGÓT

STT: 168

Tên tiếng Anh (English):

Sauropus, sp. leaves

Mã số: 4086

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 23.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	86.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	35		Daidzein	mg	-	
	KJ	146		Genistein	mg	-	
Protein	g	5.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.4	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	169	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.70	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	123	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	2.400	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	65	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	457	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	25	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.94	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	190	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	185	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.07	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.39	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.2	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	6650	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RAU NGÓT KHÔ

STT: 169

Tên tiếng Anh (English):

Sauropus, dried

Mã số: 4087

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	239		Daidzein	mg	-	
	KJ	1002		Genistein	mg	-	
Protein	g	32.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	2.6	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	21.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	15.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	14.4	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	1560	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RAU RẪM

STT: 170

Tên tiếng Anh (English):

Polygonum odoratum

Mã số: 4088

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 25.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	86.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	30		Daidzein	mg	-	
	KJ	126		Genistein	mg	-	
Protein	g	4.7	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	3.8	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	316	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	28	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	3.630	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	55	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	216	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	5	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.05	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	390	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	57	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RAU RÚT

STT: 171

Tên tiếng Anh (English):

Neptunia, dismanthus

Mã số: 4089

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 55.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	90.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	28		Daidzein	mg	-	
	KJ	115		Genistein	mg	-	
Protein	g	5.1	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	1.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.9	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	180	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	59	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RAU SÀ LÁCH

STT: 172

Tên tiếng Anh (English):

Lettuce, garden asparagus

Mã số: 4090

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	95.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	17		Daidzein	mg	-	
	KJ	70		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.4	5	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.060	5
Glucid (Carbohydrate)	g	1.8	1	Palmitic (C16:0)	g	0.050	5
Celluloza (Fiber)	g	0.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	5
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	5
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	5
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	5
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	5
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.010	5
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	5
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	5
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.010	5
Calci (Calcium)	mg	77	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.200	5
Sắt (Iron)	mg	0.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.080	5
Magiê (Magnesium)	mg	18	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.110	5
Mangan (Manganese)	mg	0.750	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	5
Phospho (Phosphorous)	mg	34	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	5
Kali (Potassium)	mg	333	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	5
Natri (Sodium)	mg	59	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.40	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	220	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.8	1	Lysin	mg	88	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	15	1	Methionin	mg	41	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.14	1	Tryptophan	mg	18	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.12	1	Phenylalanin	mg	117	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	1	Threonin	mg	94	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	124	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	145	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	88	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	103	1
Vitamin H (Biotin)	µg	0.7	5	Histidin	mg	37	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	2	5
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	20	5
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	61	5
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	120	5
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	210	5
Beta-caroten	µg	1050	3	Glycin	mg	43	5
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	41	5
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	41	5
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	13	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RAU SAM

STT: 173

Tên tiếng Anh (English):

Purslane, common

Mã số: 4091

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	93.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	18		Daidzein	mg	-	
	KJ	74		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.4	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	85	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	56	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	26	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.11	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	160	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RAU SẴNG (CHÙA HƯƠNG)

STT: 174

Tên tiếng Anh (English):

Perfume pagoda wild plant

Mã số: 4092

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 40.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	82.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	48		Daidzein	mg	-	
	KJ	201		Genistein	mg	-	
Protein	g	6.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	5.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	3.4	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	110	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	80	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	114	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RAU TÀU BAY

STT: 175

Tên tiếng Anh (English):

Gynura crepidioides

Mã số: 4093

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	93.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	18		Daidzein	mg	-	
	KJ	74		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	1.9	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.6	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.9	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	81	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	25	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	10	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	1700	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RAU THƠM

STT: 176

Tên tiếng Anh (English):

Mint leaves

Mã số: 4094

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 25.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	91.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	18		Daidzein	mg	-	
	KJ	74		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	3.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.9	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	170	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.880	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	49	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	217	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	6	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.56	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	740	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	41	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.14	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.15	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.0	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	3560	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SẤU XANH

STT: 177

Tên tiếng Anh (English):

Dracontomelum fruit, unripe, raw

Mã số: 4095

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 35.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	94.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	19		Daidzein	mg	-	
	KJ	80		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	-		Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	135	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	6	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SU HÀO

STT: 178

Tên tiếng Anh (English):

Kohlrabi

Mã số: 4096

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 22.4

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	88.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	37		Daidzein	mg	-	
	KJ	154		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.1	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.010	3
Glucid (Carbohydrate)	g	6.2	1	Palmitic (C16:0)	g	0.010	3
Celluloza (Fiber)	g	1.7	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	2.6	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.010	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Calci (Calcium)	mg	46	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.050	3
Sắt (Iron)	mg	0.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.020	3
Magiê (Magnesium)	mg	19	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Mangan (Manganese)	mg	0.620	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	50	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	321	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	53	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.45	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	310	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.7	3	Lysin	mg	74	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	40	1	Methionin	mg	18	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Tryptophan	mg	27	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Phenylalanin	mg	46	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	64	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.165	3	Valin	mg	55	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.15	3	Leucin	mg	90	1
Folat (Folate)	µg	16	3	Isoleucin	mg	120	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	134	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	18	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	9	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	32	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	103	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.48	3	Acid aspartic	mg	126	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.1	3	Acid glutamic	mg	205	1
Beta-caroten	µg	22	3	Glycin	mg	57	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	77	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	85	1
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	25	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SU HÀO KHÔ

STT: 179

Tên tiếng Anh (English):

Dried kohlrabi

Mã số: 4097

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	15.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	261		Daidzein	mg	-	
	KJ	1092		Genistein	mg	-	
Protein	g	20.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	42.1	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	12.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	9.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	3	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SU SU, QUẢ

STT: 180

Tên tiếng Anh (English):

Chayote, fruit raw

Mã số: 4098

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 20.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	94.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	19		Daidzein	mg	-	
	KJ	78		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.1	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	3.6	1	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Celluloza (Fiber)	g	1.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	1.85	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.010	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Calci (Calcium)	mg	17	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.060	3
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.020	3
Magiê (Magnesium)	mg	12	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.040	3
Mangan (Manganese)	mg	0.190	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	14	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	125	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	2	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.74	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	123	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.2	3	Lysin	mg	39	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	4	1	Methionin	mg	1	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Tryptophan	mg	11	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Phenylalanin	mg	47	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Threonin	mg	40	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.249	3	Valin	mg	63	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.076	3	Leucin	mg	77	3
Folat (Folate)	µg	93	3	Isoleucin	mg	44	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	35	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	15	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	32	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	51	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.12	3	Acid aspartic	mg	92	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	4.6	3	Acid glutamic	mg	125	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	41	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	44	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	47	3
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SÚP LỖ TRẮNG

STT: 181

Tên tiếng Anh (English):

Cauliflower, white

Mã số: 4099

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 40.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	90.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	30		Daidzein	mg	-	
	KJ	126		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.1	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	4.8	1	Palmitic (C16:0)	g	0.030	3
Celluloza (Fiber)	g	0.9	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	2.4	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.010	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Calci (Calcium)	mg	26	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.100	3
Sắt (Iron)	mg	1.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.020	3
Magiê (Magnesium)	mg	22	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.080	3
Mangan (Manganese)	mg	0.200	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	51	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	349	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	20	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.20	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	140	1	Phytosterol	mg	18	3
Selen (Selenium)	µg	0.6	1	Lysin	mg	134	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	70	1	Methionin	mg	46	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.11	1	Tryptophan	mg	35	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.10	1	Phenylalanin	mg	81	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	1	Threonin	mg	100	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.652	3	Valin	mg	138	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.222	3	Leucin	mg	161	1
Folat (Folate)	µg	57	3	Isoleucin	mg	104	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	108	1
Vitamin H (Biotin)	µg	1.5	5	Histidin	mg	46	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	36	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	35	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	192	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.08	3	Acid aspartic	mg	200	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	16	3	Acid glutamic	mg	184	1
Beta-caroten	µg	8	3	Glycin	mg	165	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	124	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	109	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	33	3				
Purin	mg	51	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SÚP LỖ XANH

STT: 182

Tên tiếng Anh (English):

Cauliflower, green

Mã số: 4100

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 39.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	89.8	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	26		Daidzein	mg	-	
	KJ	109		Genistein	mg	-	
Protein	g	3.0	3	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.050	3
Glucid (Carbohydrate)	g	2.9	3	Palmitic (C16:0)	g	0.040	3
Celluloza (Fiber)	g	3.2	3	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.9	3	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	3.03	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.030	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.020	3
Calci (Calcium)	mg	33	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.130	3
Sắt (Iron)	mg	0.73	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.030	3
Magiê (Magnesium)	mg	20	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.100	3
Mangan (Manganese)	mg	0.250	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	62	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	300	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	23	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.64	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	41	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.6	3	Lysin	mg	158	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	88	3	Methionin	mg	42	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	3	Tryptophan	mg	39	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.10	3	Phenylalanin	mg	105	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	3	Threonin	mg	107	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.696	3	Valin	mg	148	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.222	3	Leucin	mg	172	3
Folat (Folate)	µg	57	3	Isoleucin	mg	112	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	142	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	59	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	34	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	64	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	156	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.04	3	Acid aspartic	mg	345	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	20.2	3	Acid glutamic	mg	393	3
Beta-caroten	µg	93	3	Glycin	mg	95	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	127	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	154	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	42	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THÌA LÀ

STT: 183

Tên tiếng Anh (English):

Dill

Mã số: 4101

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 25.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	88.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	28		Daidzein	mg	-	
	KJ	115		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.1	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.060	3
Glucid (Carbohydrate)	g	1.8	1	Palmitic (C16:0)	g	0.050	3
Celluloza (Fiber)	g	5.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.1	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.800	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.800	3
Calci (Calcium)	mg	200	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.100	3
Sắt (Iron)	mg	1.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.080	3
Magiê (Magnesium)	mg	55	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	0.550	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	12	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	361	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	48	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.50	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	220	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	246	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	63	1	Methionin	mg	11	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.05	1	Tryptophan	mg	14	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.12	1	Phenylalanin	mg	65	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	1	Threonin	mg	68	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.397	3	Valin	mg	154	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.185	3	Leucin	mg	159	3
Folat (Folate)	µg	150	3	Isoleucin	mg	195	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	142	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	71	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	17	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	96	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	227	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	343	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	290	3
Beta-caroten	µg	2850	3	Glycin	mg	169	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	248	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	158	3
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TÍA TÔ

STT: 184

Tên tiếng Anh (English):

Balm-mint, garden- balm

Mã số: 4102

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 20.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	89.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	25		Daidzein	mg	-	
	KJ	105		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	3.6	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	190	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	112	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.730	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	18	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	284	1	Docosaehaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	3	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.86	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	460	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	13	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	5520	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TỎI TA

STT: 185

Tên tiếng Anh (English):

Garlic bulbs

Mã số: 4103

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 20.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	67.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	121		Daidzein	mg	-	
	KJ	504		Genistein	mg	-	
Protein	g	6.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.5	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.090	3
Glucid (Carbohydrate)	g	23.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.090	3
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.3	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	1	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.010	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Calci (Calcium)	mg	24	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.250	3
Sắt (Iron)	mg	1.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.230	3
Magiê (Magnesium)	mg	8	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Mangan (Manganese)	mg	1.300	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	181	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	373	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	18	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.90	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	299	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	77.1	1	Lysin	mg	273	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	10	1	Methionin	mg	76	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.24	1	Tryptophan	mg	66	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	183	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.9	1	Threonin	mg	157	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.596	3	Valin	mg	291	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	1.235	3	Leucin	mg	308	3
Folat (Folate)	µg	3	3	Isoleucin	mg	217	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	634	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	113	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	65	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	81	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	132	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.01	3	Acid aspartic	mg	489	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	1.4	3	Acid glutamic	mg	805	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	200	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	100	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	190	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	26	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TỎI TÂY (CẢ LÁ)

STT: 186

Tên tiếng Anh (English):

Chinese Leek, Onion fragrant

Mã số: 4104

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 20.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	90.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	29		Daidzein	mg	-	
	KJ	122		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.4	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	5.9	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	80	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	58	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	100	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	20	1	Methionin	mg	35	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Tryptophan	mg	23	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	97	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.5	1	Threonin	mg	82	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	98	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	140	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	74	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	99	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	38	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	10	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TRÁM ĐEN CHÍN

STT: 187

Tên tiếng Anh (English):

Variety of canarium

Mã số: 4105

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 50.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	77.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	114		Daidzein	mg	-	
	KJ	479		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	10.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.6	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	4.9	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	140	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	30	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	14	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TRÁM XANH SỐNG, TRÁM TRẮNG

STT: 188

Tên tiếng Anh (English):

Chinese olive

Mã số: 4106

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 34.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	86.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	37		Daidzein	mg	-	
	KJ	154		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.6	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	4.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	4.9	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	136	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	9	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	20	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.11	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	330	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

XƯƠNG SÔNG

STT: 189

Tên tiếng Anh (English):

Edible herbaceous plant

Mã số: 4107

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	91.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	15		Daidzein	mg	-	
	KJ	62		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	1.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	3.2	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.4	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	112	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	4.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	50	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	17	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	424	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	12	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	4	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÀ CHUA MUỐI

STT: 190

Tên tiếng Anh (English):

Tomato, pickled

Mã số: 4108

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 5.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	94.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	6		Daidzein	mg	-	
	KJ	27		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	1.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.8	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	3.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÀ MUỐI NÉN

STT: 191

Tên tiếng Anh (English):

Eggplant, garden, brinjan; aubergine, pickled

Mã số: 4109

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 5.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	81.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	13		Daidzein	mg	-	
	KJ	55		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.7	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	14.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	15	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	18	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaehaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.05	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.06	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	40	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÀ MUỐI SỐI

STT: 192

Tên tiếng Anh (English):

Eggplant, garden, brinjan; aubergine, pickled

Mã số: 4110

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 5.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	84.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	16		Daidzein	mg	-	
	KJ	67		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.7	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	10.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaehaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DƯA CẢI BẮP

STT: 193

Tên tiếng Anh (English):

Cabbage Chinese, pickled

Mã số: 4111

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 5.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	90.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	18		Daidzein	mg	-	
	KJ	75		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.6	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	3.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	51	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	34	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	20	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.06	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	20	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DƯA CẢI BÈ

STT: 194

Tên tiếng Anh (English):

Mustard green, pickled

Mã số: 4112

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 5.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	90.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	17		Daidzein	mg	-	
	KJ	70		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.1	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	3.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	100	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	21	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	3	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.12	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.5	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	745	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DỪA CẢI SEN

STT: 195

Tên tiếng Anh (English):

Rape bird, pickled

Mã số: 4113

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 5.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	93.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	10		Daidzein	mg	-	
	KJ	40		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.1	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	1.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.8	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	63	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	41	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DƯA CHUỘT MUỐI

STT: 196

Tên tiếng Anh (English):

Cucumber, pickled

Mã số: 4114

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 5.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	92.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	13		Daidzein	mg	-	
	KJ	55		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.050	3
Glucid (Carbohydrate)	g	2.5	1	Palmitic (C16:0)	g	0.040	3
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	3.9	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	25	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.080	3
Sắt (Iron)	mg	1.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.040	3
Magiê (Magnesium)	mg	4	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.050	3
Mangan (Manganese)	mg	0.010	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	20	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	23	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	1208	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.02	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	85	3	Phytosterol	mg	14	
Selen (Selenium)	µg	0	3	Lysin	mg	23	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	4	1	Methionin	mg	5	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Tryptophan	mg	4	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Phenylalanin	mg	15	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	18	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.038	3	Valin	mg	24	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.009	3	Leucin	mg	26	1
Folat (Folate)	µg	1	3	Isoleucin	mg	18	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	39	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	9	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	6	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	18	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	23	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.06	3	Acid aspartic	mg	46	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	13	3	Acid glutamic	mg	123	1
Beta-caroten	µg	100	3	Glycin	mg	25	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	15	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	24	1
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DƯA GIÁ (ĐẬU XANH)

STT: 197

Tên tiếng Anh (English):

Mung bean sprouts, pickled

Mã số: 4115

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	86.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	39		Daidzein	mg	-	
	KJ	164		Genistein	mg	-	
Protein	g	5.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	4.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	22	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	33	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HÀNH CỬ MUỐI

STT: 198

Tên tiếng Anh (English):

Onion, pickled

Mã số: 4116

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 30.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	88.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	22		Daidzein	mg	-	
	KJ	90		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.4	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	4.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	5.4	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	12	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	5	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	18	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

KIỀU MUỐI

STT: 199

Tên tiếng Anh (English):

Onion shallot, scallion, pickled

Mã số: 4117

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 30.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	89.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	24		Daidzein	mg	-	
	KJ	100		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	4.7	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.2	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	3.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	50	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	35	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	12	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.05	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.10	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NHÚT (MUỐI TỪ MÍT NON, NGỌN ĐẬU XANH NON...)

STT: 200

Tên tiếng Anh (English):

Mix pickled from young jack fruit

Mã số: 4118

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	84.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	16		Daidzein	mg	-	
	KJ	67		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	1.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.3	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	8.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	204	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	9.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	33	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MEN BIA KHÔ

STT: 201

Tên tiếng Anh (English):

Brewer's yeast, fried

Mã số: 4119

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	7.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	340		Daidzein	mg	-	
	KJ	1424		Genistein	mg	-	
Protein	g	52.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	3.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	25.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	6.6	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	4.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	44	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	16.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	1291	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	2.33	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	5.44	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	36.7	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	200	5	Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MEN BIA TƯƠI

STT: 202

Tên tiếng Anh (English):

Baker's yeast, fresh

Mã số: 4120

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	74.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	95		Daidzein	mg	-	
	KJ	395		Genistein	mg	-	
Protein	g	16.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	4.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.4	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	30	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	5.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	272	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	949	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	203	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.77	1	Tryptophan	mg	226	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	1.06	1	Phenylalanin	mg	633	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	8.3	1	Threonin	mg	678	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	881	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	1017	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	678	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	588	1
Vitamin H (Biotin)	µg	60	5	Histidin	mg	362	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	158	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	678	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	994	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1424	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	1876	1
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	655	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	633	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	746	1
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MỘC NHĨ

STT: 203

Tên tiếng Anh (English):

Jew's ear, Juda's ear, dried, Wood-ear, Tender variety

Mã số: 4121

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	11.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	304		Daidzein	mg	-	
	KJ	1273		Genistein	mg	-	
Protein	g	10.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	65.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	7.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	5.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	357	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	56.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	146	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	1.150	3	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	201	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	708	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	70	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	7.52	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	5070	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	133.1	3	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	1	3	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.15	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.55	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.7	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	21.477	3	Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.95	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	160	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	20	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NẤM HƯƠNG KHÔ

STT: 204

Tên tiếng Anh (English):

Mushroom Chinese, dried

Mã số: 4122

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	13.0	1	Tổng số isoflavin (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	274		Daidzein	mg	-	
	KJ	1146		Genistein	mg	-	
Protein	g	36.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	4.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	23.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	17.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	6.5	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	184	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	35.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	606	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.16	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	1.59	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	23.4	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NẤM HƯƠNG TƯƠI

STT: 205

Tên tiếng Anh (English):

Mushroom, Chinese, raw

Mã số: 4123

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 25.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	87.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	39		Daidzein	mg	-	
	KJ	163		Genistein	mg	-	
Protein	g	5.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.1	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	3.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.9	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	27	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	5.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	89	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NẤM MỠ (NẤM TÂY)

STT: 206

Tên tiếng Anh (English):

Mushroom

Mã số: 4124

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	90.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	32		Daidzein	mg	-	
	KJ	135		Genistein	mg	-	
Protein	g	4.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.1	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	28	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	14	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.100	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	80	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	322	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	12	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.30	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	1790	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	13	1	Lysin	mg	259	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	4	1	Methionin	mg	62	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.11	1	Tryptophan	mg	25	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.16	1	Phenylalanin	mg	92	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	3.3	1	Threonin	mg	90	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	71	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	206	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	95	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	112	1
Vitamin H (Biotin)	µg	16	5	Histidin	mg	121	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	105	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	90	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	121	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	228	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	342	1
Beta-caroten	µg	10	3	Glycin	mg	91	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	115	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	100	1
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	58	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NẤM RƠM

STT: 207

Tên tiếng Anh (English):

Mushroom, straw

Mã số: 4125

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	87.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	57		Daidzein	mg	-	
	KJ	238		Genistein	mg	-	
Protein	g	3.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	3.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.1	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	28	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	80	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	2	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.12	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.33	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	9.1	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NẤM THƯỜNG TƯƠI

STT: 208

Tên tiếng Anh (English):

Mushroom, common

Mã số: 4126

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 25.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	88.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	34		Daidzein	mg	-	
	KJ	144		Genistein	mg	-	
Protein	g	4.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.8	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.050	3
Glucid (Carbohydrate)	g	2.2	1	Palmitic (C16:0)	g	0.040	3
Celluloza (Fiber)	g	3.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.9	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	1.65	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	0.17	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	1.48	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	2	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.160	3
Sắt (Iron)	mg	0.70	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.160	3
Magiê (Magnesium)	mg	9	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.050	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	59	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	318	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	5	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.52	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	318	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	9.3	3	Lysin	mg	107	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	6	1	Methionin	mg	31	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.25	1	Tryptophan	mg	35	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.30	1	Phenylalanin	mg	85	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	5.2	1	Threonin	mg	107	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.497	3	Valin	mg	232	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.104	3	Leucin	mg	120	3
Folat (Folate)	µg	16	3	Isoleucin	mg	76	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	78	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	57	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	12	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	44	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	1.90	3	Alanin	mg	199	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.01	3	Acid aspartic	mg	195	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	343	3
Beta-caroten	µg	10	3	Glycin	mg	92	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	76	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	94	3
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

NHÓM 5 – QUẢ CHÍN

GROUP 5 - FRUITS

Các thực phẩm nhóm 5: Quả chín

Mã số BTP 2000	Mã số BTP 2007	Tên thực phẩm	Trang	Mã số BTP 2000	Mã số BTP 2007	Tên thực phẩm	Trang
5001	5001	Bưởi	209	5029	5029	Mít khô	237
5002	5002	Cam	210	5030	5030	Mít mật	238
5003	5003	Chanh	211	5031	5031	Mơ	239
5004	5004	Chôm chôm	212	5032	5032	Mơ khô	240
5005	5005	Chuối khô	213	5033	5033	Muồm, quéo	241
5006	5006	Chuối tây	214	5034	5034	Na	242
5007	5007	Chuối tiêu	215	5035	5035	Nhãn	243
5008	5008	Dâu gia	216	5036	5036	Nhãn khô	244
5009	5009	Dâu tây	217	5037	5037	Nho ngọt	245
5010	5010	Dưa bở	218	5038	5038	Nho ta (nho chua)	246
5011	5011	Dưa hấu	219	5039	5039	Nhót	247
5012	5012	Dưa hồng	220	5040	5040	Ổi	248
5013	5013	Dưa lê	221	5041	5041	Quả bơ vỏ tím	249
5014	5014	Dứa ta	222	5042	5042	Quả bơ vỏ xanh	250
5015	5015	Dứa tây	223	5043	5043	Quả cóc	251
5016	5016	Đào	224	5044	5044	Quả thanh long	252
5017	5017	Đu đủ chín	225	5045	5045	Quả trứng gà	253
5018	5018	Gioi	226	5046	5046	Quất chín (cả vỏ)	254
5019	5019	Hồng bì	227	5047	5047	Quít	255
5020	5020	Hồng đỏ	228	5048	5048	Sầu riêng	256
5021	5021	Hồng ngâm	229	5049	5049	Sấu chín	257
5022	5022	Hồng xiêm	230	5050	5050	Táo ta	258
5023	5023	Lê	231	5051	5051	Táo tây	259
5024	5024	Lựu	232	5052	5052	Vải	260
5025	5025	Mãng cầu xiêm	233	5053	5053	Vải khô	261
5026	5026	Mắc cọc	234	5054	5054	Vú sữa	262
5027	5027	Mận	235	5055	5055	Xoài chín	263
5028	5028	Mít dai	236		5056	Quả kiwi	264

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BƯỞI

STT: 209

Tên tiếng Anh (English):

Pomelo, Pummelo; Shaddock

Mã số: 5001

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 35.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	91.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	30		Daidzein	mg	-	
	KJ	126		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.0	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	7.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.4	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	23	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	6	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.020	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	18	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	159	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	3	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.16	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	120	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	95	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.036	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	10	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CAM

STT: 210

Tên tiếng Anh (English):

Orange

Mã số: 5002

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 31.1

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	88.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	38		Daidzein	mg	-	
	KJ	158		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.1	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.020	3
Glucid (Carbohydrate)	g	8.3	1	Palmitic (C16:0)	g	0.010	3
Celluloza (Fiber)	g	1.4	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	9.35	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.020	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.020	3
Calci (Calcium)	mg	34	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.030	3
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.020	3
Magiê (Magnesium)	mg	10	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	0.520	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	23	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	108	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	4	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.22	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	140	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.4	1	Lysin	mg	43	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	40	1	Methionin	mg	12	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	1	Tryptophan	mg	6	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	30	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	12	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.25	3	Valin	mg	31	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.06	3	Leucin	mg	22	1
Folat (Folate)	µg	30	3	Isoleucin	mg	23	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	52	1
Vitamin H (Biotin)	µg	0.89	5	Histidin	mg	12	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	10	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	17	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	51	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.18	3	Acid aspartic	mg	114	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	99	1
Beta-caroten	µg	71	3	Glycin	mg	83	1
Alpha-caroten	µg	11	3	Prolin	mg	46	1
Beta-cryptoxanthin	µg	116	3	Serin	mg	23	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	129	3				
Purin	mg	19	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CHANH

STT: 211

Tên tiếng Anh (English):

Lemon

Mã số: 5003

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 25.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	92.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	24		Daidzein	mg	-	
	KJ	102		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.040	3
Glucid (Carbohydrate)	g	4.5	1	Palmitic (C16:0)	g	0.040	3
Celluloza (Fiber)	g	1.3	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.010	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Calci (Calcium)	mg	40	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.090	3
Sắt (Iron)	mg	0.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.060	3
Magiê (Magnesium)	mg	12	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	22	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	145	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	3	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.10	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	260	1	Phytosterol	mg	12	3
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	28	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	77	1	Methionin	mg	11	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	5	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.01	1	Phenylalanin	mg	27	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Threonin	mg	11	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.232	3	Valin	mg	28	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.109	3	Leucin	mg	19	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	22	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	47	1
Vitamin H (Biotin)	µg	0.5	5	Histidin	mg	11	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	10	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	15	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	46	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	106	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	88	1
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	74	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	41	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	22	1
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CHÔM CHÔM

STT: 212

Tên tiếng Anh (English):

Rambutan

Mã số: 5004

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 50.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	80.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	72		Daidzein	mg	-	
	KJ	300		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	16.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.3	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	28	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	15	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CHUỐI KHÔ

STT: 213

Tên tiếng Anh (English):

Banana, dried

Mã số: 5005

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	22.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	292		Daidzein	mg	-	
	KJ	1222		Genistein	mg	-	
Protein	g	5.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	68.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.3	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaehaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CHUỐI TÂY

STT: 214

Tên tiếng Anh (English):

Banana

Mã số: 5006

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 26.5

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	83.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	56		Daidzein	mg	-	
	KJ	234		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.110	3
Glucid (Carbohydrate)	g	12.4	1	Palmitic (C16:0)	g	0.100	3
Celluloza (Fiber)	g	2.6	3	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	12.23	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0.1	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.030	3
Fructoza (Fructose)	g	4.85	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	4.98	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sacaroza (Sucrose)	g	2.39	3	Oleic (C18:1)	g	0.020	3
Calci (Calcium)	mg	12	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.070	3
Sắt (Iron)	mg	0.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	27	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Mangan (Manganese)	mg	0.310	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	25	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	286	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	17	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.32	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	150	1	Phytosterol	mg	16	3
Selen (Selenium)	µg	1	1	Lysin	mg	44	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	6	1	Methionin	mg	7	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	14	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.07	1	Phenylalanin	mg	27	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	1	Threonin	mg	30	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.334	3	Valin	mg	32	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.367	3	Leucin	mg	55	1
Folat (Folate)	µg	20	3	Isoleucin	mg	21	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	40	1
Vitamin H (Biotin)	µg	5.5	5	Histidin	mg	80	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	8	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	14	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	42	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.1	3	Acid aspartic	mg	152	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.5	3	Acid glutamic	mg	190	1
Beta-caroten	µg	26	3	Glycin	mg	38	1
Alpha-caroten	µg	25	3	Prolin	mg	36	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	38	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	22	3				
Purin	mg	57	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CHUỐI TIÊU

STT: 215

Tên tiếng Anh (English):

Banana, dwarf

Mã số: 5007

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 35.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	74.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	97		Daidzein	mg	-	
	KJ	404		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	22.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.8	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.9	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	8	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	41	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.120	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	28	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	329	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	19	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.37	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	140	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.9	1	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	6	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	45	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DẦU GIA

STT: 216

Tên tiếng Anh (English):

Blackberry

Mã số: 5008

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 56.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	92.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	27		Daidzein	mg	-	
	KJ	114		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	6.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	-		Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.4	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	20	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	12	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	2	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DÂU TÂY

STT: 217

Tên tiếng Anh (English):

Strawberry

Mã số: 5009

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 15.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	84.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	43		Daidzein	mg	-	
	KJ	181		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	8.1	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	4.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	22	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.70	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	17	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	23	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	292	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	37	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	33	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	60	1	Methionin	mg	1	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Tryptophan	mg	9	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.06	1	Phenylalanin	mg	23	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	1	Threonin	mg	25	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	23	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	42	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	18	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	35	1
Vitamin H (Biotin)	µg	1.1	5	Histidin	mg	16	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	7	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	27	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	42	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	182	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	120	1
Beta-caroten	µg	30	3	Glycin	mg	33	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	26	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	31	1
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	21	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DƯA BỔ

STT: 218

Tên tiếng Anh (English):

Musk melon, Spanish melon, Cantaloupe

Mã số: 5010

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	94.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	18		Daidzein	mg	-	
	KJ	76		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	3.6	1	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	7.89	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.090	3
Fructoza (Fructose)	g	1.37	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	1.57	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	4.87	3	Oleic (C18:1)	g	0.090	3
Calci (Calcium)	mg	36	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.110	3
Sắt (Iron)	mg	0.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.110	3
Magiê (Magnesium)	mg	9	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.050	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	36	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	201	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	0	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.17	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	86	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0	1	Lysin	mg	30	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	9	1	Methionin	mg	12	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	2	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Phenylalanin	mg	23	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Threonin	mg	17	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.185	3	Valin	mg	33	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.025	3	Leucin	mg	29	1
Folat (Folate)	µg	5	3	Isoleucin	mg	21	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	29	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	15	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	2	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	14	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	95	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.77	3	Acid aspartic	mg	136	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	2.2	3	Acid glutamic	mg	209	1
Beta-caroten	µg	150	3	Glycin	mg	26	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	19	1
Beta-cryptoxanthin	µg	98	3	Serin	mg	42	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	130	3				
Purin	mg	33	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DƯA HẤU

STT: 219

Tên tiếng Anh (English):

Watermelon

Mã số: 5011

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 48.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	95.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	16		Daidzein	mg	-	
	KJ	66		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.020	3
Glucid (Carbohydrate)	g	2.3	1	Palmitic (C16:0)	g	0.010	3
Celluloza (Fiber)	g	0.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.3	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	6.2	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0.06	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.040	3
Fructoza (Fructose)	g	3.36	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	1.58	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	1.21	3	Oleic (C18:1)	g	0.040	3
Calci (Calcium)	mg	8	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.050	3
Sắt (Iron)	mg	1.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.050	3
Magiê (Magnesium)	mg	15	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.030	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	13	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	187	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	5	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.11	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	80	1	Phytosterol	mg	2	3
Selen (Selenium)	µg	0.4	3	Lysin	mg	64	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	7	1	Methionin	mg	6	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	7	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	16	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	28	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.221	3	Valin	mg	16	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.045	3	Leucin	mg	18	1
Folat (Folate)	µg	3	3	Isoleucin	mg	20	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	60	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	6	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	2	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	12	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	17	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.05	3	Acid aspartic	mg	40	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.1	3	Acid glutamic	mg	65	1
Beta-caroten	µg	303	3	Glycin	mg	10	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	25	1
Beta-cryptoxanthin	µg	78	3	Serin	mg	16	1
Lycopen	µg	4532	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	8	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DƯA HỒNG

STT: 220

Tên tiếng Anh (English):

Honey dew melon

Mã số: 5012

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 16.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	95.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	17		Daidzein	mg	-	
	KJ	72		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.1	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.040	3
Glucid (Carbohydrate)	g	3.7	1	Palmitic (C16:0)	g	0.030	3
Celluloza (Fiber)	g	0.4	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	8.12	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	2.96	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	2.68	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	2.48	3	Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	27	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.060	3
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.030	3
Magiê (Magnesium)	mg	10	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Mangan (Manganese)	mg	0.030	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	12	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	228	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	18	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.09	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	24	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.7	3	Lysin	mg	18	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	7	1	Methionin	mg	5	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	5	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Phenylalanin	mg	15	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.5	1	Threonin	mg	13	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.155	3	Valin	mg	18	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.088	3	Leucin	mg	16	3
Folat (Folate)	µg	19	3	Isoleucin	mg	13	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	14	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	5	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	5	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	10	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	44	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.02	3	Acid aspartic	mg	88	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	2.9	3	Acid glutamic	mg	153	3
Beta-caroten	µg	30	3	Glycin	mg	16	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	12	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	23	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	27	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DƯA LÊ

STT: 221

Tên tiếng Anh (English):

Mã số: 5013

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 18.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	93.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	18		Daidzein	mg	-	
	KJ	77		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.4	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	4.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	11	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	21	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DỨA TA

STT: 222

Tên tiếng Anh (English):

Pineapple, wild

Mã số: 5014

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 40.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	91.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	29		Daidzein	mg	-	
	KJ	122		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	6.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.8	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.4	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	15	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	22	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.120	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	17	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	157	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	24	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.25	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	320	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.5	1	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	24	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	40	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DỨA TÂY

STT: 223

Tên tiếng Anh (English):

Pineapple

Mã số: 5015

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 40.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	89.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	38		Daidzein	mg	-	
	KJ	160		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.1	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.010	3
Glucid (Carbohydrate)	g	8.8	1	Palmitic (C16:0)	g	0.010	3
Celluloza (Fiber)	g	0.4	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	9.26	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.010	3
Fructoza (Fructose)	g	2.05	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	1.74	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	5.47	3	Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Calci (Calcium)	mg	32	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.040	3
Sắt (Iron)	mg	0.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.020	3
Magiê (Magnesium)	mg	12	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Mangan (Manganese)	mg	1.180	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	11	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	115	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	1	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.10	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	99	3	Phytosterol	mg	6	3
Selen (Selenium)	µg	0.1	3	Lysin	mg	24	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	26	1	Methionin	mg	12	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	1	Tryptophan	mg	5	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	21	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	19	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.205	3	Valin	mg	24	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.11	3	Leucin	mg	24	3
Folat (Folate)	µg	15	3	Isoleucin	mg	19	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	19	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	10	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	14	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	19	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	33	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.02	3	Acid aspartic	mg	121	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.7	3	Acid glutamic	mg	79	3
Beta-caroten	µg	34	3	Glycin	mg	24	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	17	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	35	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	19	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐÀO

STT: 224

Tên tiếng Anh (English):

Peach

Mã số: 5016

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 12.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	90.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	31		Daidzein	mg	-	
	KJ	128		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.020	3
Glucid (Carbohydrate)	g	6.3	1	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	8.39	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0.06	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0.08	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.070	3
Fructoza (Fructose)	g	1.53	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	1.95	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	4.76	3	Oleic (C18:1)	g	0.070	3
Calci (Calcium)	mg	20	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.090	3
Sắt (Iron)	mg	0.45	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.080	3
Magiê (Magnesium)	mg	9	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.060	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	34	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	190	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	0	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.17	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	68	3	Phytosterol	mg	10	1
Selen (Selenium)	µg	0.1	3	Lysin	mg	48	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	10	1	Methionin	mg	50	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	6	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Phenylalanin	mg	29	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.9	1	Threonin	mg	44	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.153	3	Valin	mg	64	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.025	3	Leucin	mg	46	1
Folat (Folate)	µg	4	3	Isoleucin	mg	21	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	27	1
Vitamin H (Biotin)	µg	0.2	5	Histidin	mg	27	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	14	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	33	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	64	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.73	3	Acid aspartic	mg	148	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	2.6	3	Acid glutamic	mg	229	1
Beta-caroten	µg	162	3	Glycin	mg	25	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	44	1
Beta-cryptoxanthin	µg	67	3	Serin	mg	54	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	91	3				
Purin	mg	21	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐU ĐỦ CHÍN

STT: 225

Tên tiếng Anh (English):

Papaya, ripe

Mã số: 5017

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 12.4

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	90.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	36		Daidzein	mg	-	
	KJ	149		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.1	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.040	3
Glucid (Carbohydrate)	g	7.6	1	Palmitic (C16:0)	g	0.030	3
Celluloza (Fiber)	g	0.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	5.9	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.040	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.020	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.020	3
Calci (Calcium)	mg	40	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.030	3
Sắt (Iron)	mg	2.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	8	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Mangan (Manganese)	mg	0.840	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	32	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	221	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	4	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.10	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	40	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.6	3	Lysin	mg	25	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	54	1	Methionin	mg	2	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	8	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Phenylalanin	mg	9	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Threonin	mg	11	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.218	3	Valin	mg	10	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.019	3	Leucin	mg	16	3
Folat (Folate)	µg	38	3	Isoleucin	mg	8	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	10	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	5	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	5	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	14	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.73	3	Acid aspartic	mg	49	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	2.6	3	Acid glutamic	mg	33	3
Beta-caroten	µg	276	3	Glycin	mg	18	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	10	3
Beta-cryptoxanthin	µg	761	3	Serin	mg	15	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	75	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

GIOI

STT: 226

Tên tiếng Anh (English):

Ohia; Malaya roseapple

Mã số: 5018

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 19.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	93.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	16		Daidzein	mg	-	
	KJ	65		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.4	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.9	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	12	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	5	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.030	3	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	6	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	123	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	0	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.06	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	16	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	30	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HỒNG BÌ

STT: 227

Tên tiếng Anh (English):

Wampee, Chinese; Wampi

Mã số: 5019

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 46.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	88.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	34		Daidzein	mg	-	
	KJ	144		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.4	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	7.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.4	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	48	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	9	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	24	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.11	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	3.3	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HỒNG ĐỔ

STT: 228

Tên tiếng Anh (English):

Persimmon kaki, soft type, ripe

Mã số: 5020

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 8.8

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	90.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	29		Daidzein	mg	-	
	KJ	119		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.7	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.020	3
Glucid (Carbohydrate)	g	6.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Celluloza (Fiber)	g	2.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	12.53	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.040	3
Fructoza (Fructose)	g	5.56	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	5.44	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	1.54	3	Oleic (C18:1)	g	0.040	3
Calci (Calcium)	mg	10	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.040	3
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.040	3
Magiê (Magnesium)	mg	9	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	1.120	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	19	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	214	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	4	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.19	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	100	1	Phytosterol	mg	4	3
Selen (Selenium)	µg	0.6	3	Lysin	mg	32	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	16	1	Methionin	mg	6	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Tryptophan	mg	11	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Phenylalanin	mg	29	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	38	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	29	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.1	3	Leucin	mg	40	1
Folat (Folate)	µg	8	3	Isoleucin	mg	28	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	36	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	13	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	14	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	15	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	22	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.73	3	Acid aspartic	mg	52	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	2.6	3	Acid glutamic	mg	110	1
Beta-caroten	µg	253	3	Glycin	mg	21	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	19	1
Beta-cryptoxanthin	µg	1447	3	Serin	mg	22	1
Lycopen	µg	158	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	834	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HỒNG NGÂM

STT: 229

Tên tiếng Anh (English):

Persimmon kaki, Hard-type, ripe

Mã số: 5021

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 17.7

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	87.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	38		Daidzein	mg	-	
	KJ	159		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	8.6	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	10	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	1.220	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	19	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	217	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	3	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.22	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	100	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	32	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	16	1	Methionin	mg	6	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Tryptophan	mg	11	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Phenylalanin	mg	29	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	38	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	29	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	40	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	28	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	36	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	13	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	14	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	15	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	22	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	52	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	110	1
Beta-caroten	µg	1615	3	Glycin	mg	21	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	19	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	22	1
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HỒNG XIÊM

STT: 230

Tên tiếng Anh (English):

Sapodilla, sapota ponderosa

Mã số: 5022

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	85.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	48		Daidzein	mg	-	
	KJ	202		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.7	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.190	3
Glucid (Carbohydrate)	g	10.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.100	3
Celluloza (Fiber)	g	2.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	0.090	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.520	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	52	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.010	3
Sắt (Iron)	mg	2.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	12	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	-	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	24	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	193	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	12	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.10	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	86	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.6	3	Lysin	mg	39	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	8	1	Methionin	mg	3	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.00	3	Tryptophan	mg	5	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	3	Phenylalanin	mg	13	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	12	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.252	3	Valin	mg	16	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.037	3	Leucin	mg	24	3
Folat (Folate)	µg	14	3	Isoleucin	mg	15	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	17	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	16	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	14	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	14	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	32	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	38	3
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	17	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	36	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	18	3
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

LÊ

STT: 231

Tên tiếng Anh (English):

Pear

Mã số: 5023

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 12.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	87.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	45		Daidzein	mg	-	
	KJ	190		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.7	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.010	3
Glucid (Carbohydrate)	g	10.2	1	Palmitic (C16:0)	g	0.010	3
Celluloza (Fiber)	g	0.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	9.8	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0.01	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0.01	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.030	3
Fructoza (Fructose)	g	6.23	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	2.76	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0.78	3	Oleic (C18:1)	g	0.030	3
Calci (Calcium)	mg	19	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.030	3
Sắt (Iron)	mg	2.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.030	3
Magiê (Magnesium)	mg	7	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.050	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	16	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	88	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	5	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.13	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	140	1	Phytosterol	mg	8	3
Selen (Selenium)	µg	0.1	3	Lysin	mg	37	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	4	1	Methionin	mg	8	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	8	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	46	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Threonin	mg	42	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.048	3	Valin	mg	37	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.028	3	Leucin	mg	50	1
Folat (Folate)	µg	7	3	Isoleucin	mg	37	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	32	1
Vitamin H (Biotin)	µg	0.1	5	Histidin	mg	4	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	4	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	18	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	21	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.12	3	Acid aspartic	mg	210	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	4.5	3	Acid glutamic	mg	40	1
Beta-caroten	µg	27	3	Glycin	mg	12	1
Alpha-caroten	µg	6	3	Prolin	mg	10	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	24	1
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	12	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

LỰU

STT: 232

Tên tiếng Anh (English):

Pome granate

Mã số: 5024

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 85.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	79.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	70		Daidzein	mg	-	
	KJ	292		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.040	3
Glucid (Carbohydrate)	g	16.2	1	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Celluloza (Fiber)	g	2.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	16.57	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.050	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.040	3
Calci (Calcium)	mg	13	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.060	3
Sắt (Iron)	mg	0.70	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.060	3
Magiê (Magnesium)	mg	3	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	23	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	259	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	3	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.12	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	70	3	Phytosterol	mg	17	3
Selen (Selenium)	µg	0.6	3	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	6	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.07	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.01	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.596	3	Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.105	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	6	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.6	3	Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	4.6	3	Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	40	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	50	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MĂNG CẦU XIÊM

STT: 233

Tên tiếng Anh (English):

Siamese custard apple, soursop

Mã số: 5025

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 21.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	84.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	53		Daidzein	mg	-	
	KJ	222		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.6	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.230	3
Glucid (Carbohydrate)	g	10.1	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.9	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.9	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	38	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.70	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	18	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	14	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	382	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	4	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	37	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	19	3	Methionin	mg	4	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	3	Tryptophan	mg	7	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.10	3	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.5	3	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.135	3	Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.221	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MẮC COC

STT: 234

Tên tiếng Anh (English):

Pyrus pashia Ham

Mã số: 5026

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 14.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	93.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	24		Daidzein	mg	-	
	KJ	99		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	5.7	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	-		Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	32	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	7	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	2	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MẬN

STT: 235

Tên tiếng Anh (English):

Japanese, plum

Mã số: 5027

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 15.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	94.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	20		Daidzein	mg	-	
	KJ	83		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.020	3
Glucid (Carbohydrate)	g	3.9	1	Palmitic (C16:0)	g	0.010	3
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	9.92	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0.14	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0.08	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.130	3
Fructoza (Fructose)	g	3.07	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	5.07	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	1.57	3	Oleic (C18:1)	g	0.130	3
Calci (Calcium)	mg	28	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.040	3
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.040	3
Magiê (Magnesium)	mg	7	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.050	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	20	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	157	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	0	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.10	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	57	3	Phytosterol	mg	7	3
Selen (Selenium)	µg	0	3	Lysin	mg	16	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	3	1	Methionin	mg	8	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Tryptophan	mg	9	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	14	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.5	1	Threonin	mg	10	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.135	3	Valin	mg	16	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.029	3	Leucin	mg	15	3
Folat (Folate)	µg	5	3	Isoleucin	mg	14	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	9	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	9	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	2	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	8	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	28	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.26	3	Acid aspartic	mg	352	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	6.4	3	Acid glutamic	mg	35	3
Beta-caroten	µg	98	3	Glycin	mg	9	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	27	3
Beta-cryptoxanthin	µg	16	3	Serin	mg	23	3
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	24	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MÍT DAI

STT: 236

Tên tiếng Anh (English):

Jackfruit, jackfruit mature

Mã số: 5028

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 55.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	85.4	1	Tổng số isoflavin (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	50		Daidzein	mg	-	
	KJ	207		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.060	3
Glucid (Carbohydrate)	g	11.1	1	Palmitic (C16:0)	g	0.040	3
Celluloza (Fiber)	g	1.2	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.4	1	Stearic (C18:0)	g	0.020	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.040	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.040	3
Calci (Calcium)	mg	21	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.090	3
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.060	3
Magiê (Magnesium)	mg	37	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Mangan (Manganese)	mg	0.150	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	28	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	368	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	3	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.67	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	120	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.6	3	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	5	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.09	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.108	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	14	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	180	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MÍT KHÔ

STT: 237

Tên tiếng Anh (English):

Dried jackfruit

Mã số: 5029

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	26.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	280		Daidzein	mg	-	
	KJ	1170		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	67.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MÍT MẬT

STT: 238

Tên tiếng Anh (English):

Jack fruit, honey

Mã số: 5030

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 55.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	82.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	62		Daidzein	mg	-	
	KJ	259		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	14.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.2	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.1	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	21	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	28	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	5	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.09	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	80	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MƠ

STT: 239

Tên tiếng Anh (English):

Apricot, Apricot nectar

Mã số: 5031

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 14.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	87.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	48		Daidzein	mg	-	
	KJ	199		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.4	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	10.1	1	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Celluloza (Fiber)	g	0.8	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	9.24	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0.06	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.170	3
Fructoza (Fructose)	g	0.94	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	2.37	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	5.87	3	Oleic (C18:1)	g	0.170	3
Calci (Calcium)	mg	28	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.080	3
Sắt (Iron)	mg	2.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.080	3
Magiê (Magnesium)	mg	10	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.080	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	26	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	259	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	1	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.20	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	78	3	Phytosterol	mg	18	3
Selen (Selenium)	µg	0.1	3	Lysin	mg	20	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	7	1	Methionin	mg	4	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	2	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.06	1	Phenylalanin	mg	11	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	1	Threonin	mg	14	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.24	3	Valin	mg	15	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.054	3	Leucin	mg	20	1
Folat (Folate)	µg	9	3	Isoleucin	mg	12	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	9	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	11	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	6	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	9	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	24	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.89	3	Acid aspartic	mg	148	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	3.3	3	Acid glutamic	mg	42	1
Beta-caroten	µg	2554	3	Glycin	mg	12	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	19	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	20	1
Lycopen	µg	5	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MƠ KHÔ

STT: 240

Tên tiếng Anh (English):

Apricot dried, unsulfured

Mã số: 5032

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	25.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	273		Daidzein	mg	-	
	KJ	1143		Genistein	mg	-	
Protein	g	3.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.020	3
Glucid (Carbohydrate)	g	62.8	1	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Celluloza (Fiber)	g	4.1	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	3.1	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	53.44	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.070	3
Fructoza (Fructose)	g	12.47	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	33.08	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	7.89	3	Oleic (C18:1)	g	0.070	3
Calci (Calcium)	mg	62	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.070	3
Sắt (Iron)	mg	4.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.070	3
Magiê (Magnesium)	mg	32	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.240	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	106	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	1162	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	10	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.39	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	343	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	2.2	3	Lysin	mg	83	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	5	1	Methionin	mg	15	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	1	Tryptophan	mg	16	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.09	1	Phenylalanin	mg	62	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.6	1	Threonin	mg	73	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.516	3	Valin	mg	78	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.143	3	Leucin	mg	105	3
Folat (Folate)	µg	10	3	Isoleucin	mg	63	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	66	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	47	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	19	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	39	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	110	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	4.33	3	Acid aspartic	mg	937	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	3.1	3	Acid glutamic	mg	188	3
Beta-caroten	µg	2163	3	Glycin	mg	70	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	821	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	87	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	73	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MUỖM, QUÉO

STT: 241

Tên tiếng Anh (English):

Mango, common; Indian mango, unripe

Mã số: 5033

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 20.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	82.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	67		Daidzein	mg	-	
	KJ	281		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	15.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.4	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.4	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	4	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	4	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	60	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.06	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.9	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	1905	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NA

STT: 242

Tên tiếng Anh (English):

Sugarapple, sweetsop

Mã số: 5034

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 44.4

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	82.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	66		Daidzein	mg	-	
	KJ	276		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.050	3
Glucid (Carbohydrate)	g	14.2	1	Palmitic (C16:0)	g	0.030	3
Celluloza (Fiber)	g	0.8	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	0.020	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.110	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.110	3
Calci (Calcium)	mg	35	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.040	3
Sắt (Iron)	mg	0.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.040	3
Magiê (Magnesium)	mg	21	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.170	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	45	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	260	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	22	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.21	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	200	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.6	3	Lysin	mg	55	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	36	1	Methionin	mg	7	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.11	1	Tryptophan	mg	10	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.10	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.8	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.226	3	Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.2	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	14	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NHÂN

STT: 243

Tên tiếng Anh (English):

Longan

Mã số: 5035

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 45.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	86.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	48		Daidzein	mg	-	
	KJ	201		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.1	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	10.9	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	21	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	10	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.100	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	12	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	257	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	26	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.29	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	150	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	46	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	58	1	Methionin	mg	13	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.14	1	Phenylalanin	mg	30	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	1	Threonin	mg	34	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	58	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	54	3
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	26	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	35	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	12	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	25	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	157	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	126	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	209	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	42	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	42	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	48	3
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NHÂN KHÔ

STT: 244

Tên tiếng Anh (English):

Longan, dried

Mã số: 5036

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	25.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	285		Daidzein	mg	-	
	KJ	1194		Genistein	mg	-	
Protein	g	4.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	65.9	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.7	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	32	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	4.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	46	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.250	3	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	117	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	658	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	48	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.22	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	807	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	172	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	34	1	Methionin	mg	49	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.50	1	Phenylalanin	mg	112	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.0	1	Threonin	mg	128	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	217	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	202	3
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	97	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	131	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	45	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	94	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	585	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	469	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	780	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	158	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	158	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	180	3
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NHO NGỌT

STT: 245

Tên tiếng Anh (English):

Grape, European, sweet

Mã số: 5037

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 1.9

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	82.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	68		Daidzein	mg	-	
	KJ	286		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.4	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.050	3
Glucid (Carbohydrate)	g	16.3	1	Palmitic (C16:0)	g	0.050	3
Celluloza (Fiber)	g	0.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.4	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	15.48	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.010	3
Fructoza (Fructose)	g	8.13	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	7.2	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0.15	3	Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Calci (Calcium)	mg	17	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.050	3
Sắt (Iron)	mg	0.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.040	3
Magiê (Magnesium)	mg	7	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	0.070	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	22	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	191	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	2	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.07	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	127	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.1	3	Lysin	mg	11	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	3	1	Methionin	mg	17	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Tryptophan	mg	2	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	10	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	14	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.05	3	Valin	mg	14	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.086	3	Leucin	mg	10	1
Folat (Folate)	µg	2	3	Isoleucin	mg	4	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	37	1
Vitamin H (Biotin)	µg	0.3	5	Histidin	mg	18	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	8	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	9	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	21	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.19	3	Acid aspartic	mg	60	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	14.6	3	Acid glutamic	mg	104	1
Beta-caroten	µg	39	3	Glycin	mg	15	1
Alpha-caroten	µg	1	3	Prolin	mg	17	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	24	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	72	3				
Purin	mg	27	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NHO TA (NHO CHUA)

STT: 246

Tên tiếng Anh (English):

Grape fruit, sour

Mã số: 5038

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 13.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	93.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	14		Daidzein	mg	-	
	KJ	59		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.4	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.1	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.4	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	40	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	15	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.070	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	21	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	120	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	11	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.17	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	160	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	45	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.05	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	15	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NHÓT

STT: 247

Tên tiếng Anh (English):

Silver berry

Mã số: 5039

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 24.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	94.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	13		Daidzein	mg	-	
	KJ	55		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.1	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.3	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.4	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	27	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	30	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

Ổi

STT: 248

Tên tiếng Anh (English):

Guava, common

Mã số: 5040

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 5.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	85.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	38		Daidzein	mg	-	
	KJ	159		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.0	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.270	3
Glucid (Carbohydrate)	g	6.8	1	Palmitic (C16:0)	g	0.230	3
Celluloza (Fiber)	g	6.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	0.030	3
Đường tổng số (Sugar)	g	8.92	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.090	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.080	3
Calci (Calcium)	mg	10	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.400	3
Sắt (Iron)	mg	1.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.290	3
Magiê (Magnesium)	mg	22	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.110	3
Mangan (Manganese)	mg	0.150	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	16	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	291	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	4	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	2.40	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	20	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.6	3	Lysin	mg	72	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	62	1	Methionin	mg	16	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.05	1	Tryptophan	mg	22	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	6	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.1	1	Threonin	mg	96	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.451	3	Valin	mg	87	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.11	3	Leucin	mg	171	3
Folat (Folate)	µg	49	3	Isoleucin	mg	93	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	22	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	31	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	128	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.73	3	Acid aspartic	mg	162	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	2.6	3	Acid glutamic	mg	333	3
Beta-caroten	µg	374	3	Glycin	mg	128	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	78	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	75	3
Lycopen	µg	5204	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

QUẢ BƠ VỎ TÍM

STT: 249

Tên tiếng Anh (English):

Avocado, purple

Mã số: 5041

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 27.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	88.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	74		Daidzein	mg	-	
	KJ	310		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	6.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.4	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	49	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	69	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

QUẢ BƠ VỎ XANH

STT: 250

Tên tiếng Anh (English):

Avocado, green

Mã số: 5042

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 28.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	85.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	101		Daidzein	mg	-	
	KJ	424		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	9.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	1.960	3
Glucid (Carbohydrate)	g	2.3	1	Palmitic (C16:0)	g	1.910	3
Celluloza (Fiber)	g	0.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	0.060	3
Đường tổng số (Sugar)	g	2.42	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	5.510	3
Fructoza (Fructose)	g	0.25	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	2.17	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.830	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	4.690	3
Calci (Calcium)	mg	60	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	1.680	3
Sắt (Iron)	mg	1.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	1.580	3
Magiê (Magnesium)	mg	24	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.100	3
Mangan (Manganese)	mg	0.100	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	85	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	351	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	2	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.40	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	311	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	147	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	17	1	Methionin	mg	42	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	28	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Phenylalanin	mg	260	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	1	Threonin	mg	82	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.931	3	Valin	mg	120	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.078	3	Leucin	mg	160	3
Folat (Folate)	µg	35	3	Isoleucin	mg	94	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	99	3
Vitamin H (Biotin)	µg	3.2	5	Histidin	mg	55	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	31	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	54	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	121	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	2.66	3	Acid aspartic	mg	264	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	321	3
Beta-caroten	µg	53	3	Glycin	mg	116	3
Alpha-caroten	µg	27	3	Prolin	mg	110	3
Beta-cryptoxanthin	µg	36	3	Serin	mg	128	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

QUẢ CÓC

STT: 251

Tên tiếng Anh (English):

-

Mã số: 5043

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 25.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	83.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	58		Daidzein	mg	-	
	KJ	244		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	12.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.9	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	38	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	24	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

QUẢ THANH LONG

STT: 252

Tên tiếng Anh (English):

Dragon's eyes fruit

Mã số: 5044

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): -

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	87.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	40		Daidzein	mg	-	
	KJ	167		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	8.7	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.8	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	11	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	11	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaehaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg		1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg		
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	10	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

QUẢ TRỨNG GÀ

STT: 253

Tên tiếng Anh (English):

-

Mã số: 5045

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 25.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	73.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	106		Daidzein	mg	-	
	KJ	444		Genistein	mg	-	
Protein	g	4.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	21.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	-		Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	101	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	270	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

QUẢ CHÍN (CẢ VỎ)

STT: 254

Tên tiếng Anh (English):

Mandarin, whole fruit

Mã số: 5046

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 4.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	89.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	26		Daidzein	mg	-	
	KJ	107		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	5.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	4.1	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	124	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	42	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	43	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.10	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	100	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

QUÍT

STT: 255

Tên tiếng Anh (English):

Tangerine; Orange; Mandarin

Mã số: 5047

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 19.8

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	89.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	39		Daidzein	mg	-	
	KJ	164		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.040	3
Glucid (Carbohydrate)	g	8.3	1	Palmitic (C16:0)	g	0.040	3
Celluloza (Fiber)	g	0.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	10.58	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.060	3
Fructoza (Fructose)	g	2.4	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	2.13	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sacaroza (Sucrose)	g	6.05	3	Oleic (C18:1)	g	0.050	3
Calci (Calcium)	mg	35	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.070	3
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.050	3
Magiê (Magnesium)	mg	10	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Mangan (Manganese)	mg	0.080	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	17	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	111	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	4	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.20	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	100	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.4	1	Lysin	mg	32	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	55	1	Methionin	mg	2	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	1	Tryptophan	mg	2	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	18	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	16	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.216	3	Valin	mg	21	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.078	3	Leucin	mg	28	3
Folat (Folate)	µg	16	3	Isoleucin	mg	17	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	68	3
Vitamin H (Biotin)	µg	0.8	5	Histidin	mg	11	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	2	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	15	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	28	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.2	3	Acid aspartic	mg	129	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	61	3
Beta-caroten	µg	71	3	Glycin	mg	19	3
Alpha-caroten	µg	14	3	Prolin	mg	74	3
Beta-cryptoxanthin	µg	485	3	Serin	mg	33	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	243	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SÂU RIÊNG

STT: 256

Tên tiếng Anh (English):

Durian, Civet

Mã số: 5048

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 75.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	66.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	132		Daidzein	mg	-	
	KJ	552		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.6	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	26.9	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.4	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	20	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	33	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.330	3	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	63	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	601	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	1	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.28	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	0	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	37	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.27	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.29	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.2	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.23	3	Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.316	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	36	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	23	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	6	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SẤU CHÍN

STT: 257

Tên tiếng Anh (English):

Sanpidus, ripe

Mã số: 5049

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 24.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	87.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	38		Daidzein	mg	-	
	KJ	159		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	8.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.7	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	100	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	44	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	3	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TÁO TA

STT: 258

Tên tiếng Anh (English):

Jujube, common or Chinese; Chinese date

Mã số: 5050

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 14.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	89.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	38		Daidzein	mg	-	
	KJ	160		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	8.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	44	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	10	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.080	3	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	25	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	250	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	3	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.05	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	73	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	24	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.081	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	5	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TÁO TÂY

STT: 259

Tên tiếng Anh (English):

Apple, common, domestic

Mã số: 5051

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 12.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	87.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	48		Daidzein	mg	-	
	KJ	199		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	11.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Celluloza (Fiber)	g	0.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	10.39	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.010	3
Fructoza (Fructose)	g	5.9	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	2.43	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	2	3	Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Calci (Calcium)	mg	19	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.050	3
Sắt (Iron)	mg	2.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.040	3
Magiê (Magnesium)	mg	3	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	0.060	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	13	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	102	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	15	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.20	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	100	1	Phytosterol	mg	12	3
Selen (Selenium)	µg	0.2	1	Lysin	mg	36	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	7	1	Methionin	mg	5	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	6	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	15	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	22	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.061	3	Valin	mg	24	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.041	3	Leucin	mg	37	1
Folat (Folate)	µg	3	3	Isoleucin	mg	21	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	16	1
Vitamin H (Biotin)	µg	0.3	5	Histidin	mg	12	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	8	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	9	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	27	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.18	3	Acid aspartic	mg	125	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	2.2	3	Acid glutamic	mg	67	1
Beta-caroten	µg	27	3	Glycin	mg	23	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	19	1
Beta-cryptoxanthin	µg	11	3	Serin	mg	26	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	29	3				
Purin	mg	14	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

VẢI

STT: 260

Tên tiếng Anh (English):

Litchi; lychee

Mã số: 5052

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 48.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	87.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	45		Daidzein	mg	-	
	KJ	188		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.7	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.4	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.100	3
Glucid (Carbohydrate)	g	9.6	1	Palmitic (C16:0)	g	0.070	3
Celluloza (Fiber)	g	1.1	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.4	1	Stearic (C18:0)	g	0.020	3
Đường tổng số (Sugar)	g	15.23	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.120	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.120	3
Calci (Calcium)	mg	6	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.130	3
Sắt (Iron)	mg	0.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.070	3
Magiê (Magnesium)	mg	10	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.070	3
Mangan (Manganese)	mg	0.060	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	34	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	171	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	1	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.07	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	148	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.6	3	Lysin	mg	41	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	36	1	Methionin	mg	9	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	7	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.1	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	14	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.07	3	Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.4	3	Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

VỎ KHÔ

STT: 261

Tên tiếng Anh (English):

Litchi, dried with shells

Mã số: 5053

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 44.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	34.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	260		Daidzein	mg	-	
	KJ	1086		Genistein	mg	-	
Protein	g	3.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.9	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.270	3
Glucid (Carbohydrate)	g	57.6	1	Palmitic (C16:0)	g	0.190	3
Celluloza (Fiber)	g	1.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.6	1	Stearic (C18:0)	g	0.070	3
Đường tổng số (Sugar)	g	66.1	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.330	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.320	3
Calci (Calcium)	mg	25	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.360	3
Sắt (Iron)	mg	4.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.180	3
Magiê (Magnesium)	mg	42	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.180	3
Mangan (Manganese)	mg	0.230	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	58	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	1110	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	3	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.28	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	631	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	1.3	3	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	183	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.57	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	3.1	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.09	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	12	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.31	3	Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	1.6	3	Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

VÚ SỮA

STT: 262

Tên tiếng Anh (English):

Starapple, cainito

Mã số: 5054

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 22.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	86.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	42		Daidzein	mg	-	
	KJ	174		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	9.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.3	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	68	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	32	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	5	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.9	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

XOÀI CHÍN

STT: 263

Tên tiếng Anh (English):

Mango, common; India mango, ripe

Mã số: 5055

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 20.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	82.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	62		Daidzein	mg	-	
	KJ	257		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.070	3
Glucid (Carbohydrate)	g	14.1	1	Palmitic (C16:0)	g	0.050	3
Celluloza (Fiber)	g	1.8	3	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	14.8	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.100	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.050	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.050	3
Calci (Calcium)	mg	10	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.050	3
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	9	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.040	3
Mangan (Manganese)	mg	0.280	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	13	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	114	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	2	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.56	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	150	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.6	3	Lysin	mg	41	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	30	1	Methionin	mg	5	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.05	1	Tryptophan	mg	8	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Phenylalanin	mg	17	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	1	Threonin	mg	19	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.16	3	Valin	mg	26	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.134	3	Leucin	mg	31	3
Folat (Folate)	µg	14	3	Isoleucin	mg	18	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	19	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	12	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	10	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	51	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	1.12	3	Acid aspartic	mg	42	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	4.2	3	Acid glutamic	mg	60	3
Beta-caroten	µg	445	3	Glycin	mg	21	3
Alpha-caroten	µg	17	3	Prolin	mg	18	3
Beta-cryptoxanthin	µg	11	3	Serin	mg	22	3
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

QUẢ KIWI

STT: 264

Tên tiếng Anh (English):

Kiwi fruit

Mã số: 5056

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 14.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	83.1	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	56		Daidzein	mg	-	
	KJ	234		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.1	3	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.5	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	11.7	3	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Celluloza (Fiber)	g	3.0	3	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.6	3	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	8.99	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	0.17	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0.19	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.050	3
Fructoza (Fructose)	g	4.35	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	4.11	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0.15	3	Oleic (C18:1)	g	0.050	3
Calci (Calcium)	mg	34	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.290	3
Sắt (Iron)	mg	0.31	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.250	3
Magiê (Magnesium)	mg	17	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.040	3
Mangan (Manganese)	mg	0.100	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	34	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	312	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	3	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.14	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	130	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.2	3	Lysin	mg	61	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	93	3	Methionin	mg	24	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	3	Tryptophan	mg	15	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	3	Phenylalanin	mg	44	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	3	Threonin	mg	47	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.183	3	Valin	mg	57	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.063	3	Leucin	mg	66	3
Folat (Folate)	µg	25	3	Isoleucin	mg	51	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	81	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	27	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	31	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	3	Tyrosin	mg	34	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	53	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	1.46	3	Acid aspartic	mg	126	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	40.3	3	Acid glutamic	mg	184	3
Beta-caroten	µg	52	3	Glycin	mg	60	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	44	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	53	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	122	3				
Purin	mg	-					

NHÓM 6 – DẦU, MỠ, BƠ

GROUP 6 - OIL, LARD, BUTTER

Các thực phẩm nhóm 6: Dầu, mỡ, bơ

Mã số BTP 2000	Mã số BTP 2007	Tên thực phẩm	Trang
6001	6001	Bơ	265
6002	6002	Dầu thảo mộc (Lạc, vừng, cám...)	266
6003	6003	Mỡ lợn muối	267
6004	6004	Mỡ lợn nước	268
	6005	Bơ thực vật	269
	6006	Dầu bông	270
	6007	Dầu cám gạo	271
	6008	Dầu cọ	272
	6009	Dầu dừa	273
	6010	Dầu đậu tương	274
	6011	Dầu lạc	275
	6012	Dầu mè	276
	6013	Dầu ngô	277
	6014	Dầu oliu	278

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BƠ

STT: 265

Tên tiếng Anh (English):

Butter, unsalted

Mã số: 6001

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	15.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	756		Daidzein	mg	0	3
	KJ	3161		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	83.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	51.370	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.5	1	Palmitic (C16:0)	g	21.700	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.560	3
Tro (Ash)	g	0.1	1	Stearic (C18:0)	g	10.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.140	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	21.020	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.960	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	16.980	3
Calci (Calcium)	mg	12	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	3.040	3
Sắt (Iron)	mg	0.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	2.170	3
Magiê (Magnesium)	mg	2	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.320	3
Mangan (Manganese)	mg	0.000	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	12	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	24	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	11	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	2.982	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.09	3	Cholesterol	mg	270	1
Đồng (Copper)	µg	16	3	Phytosterol	mg	4	3
Selen (Selenium)	µg	1	3	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.0	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.11	3	Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.003	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	3	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	600	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	2.32	3	Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	7	3	Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	158	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DẦU THẢO MỘC (LẠC, VỪNG, CẨM...)

STT: 266

Tên tiếng Anh (English):

Vegetable oil, mix

Mã số: 6002

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	0.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	897		Daidzein	mg	0	3
	KJ	3754		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	99.7	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	0	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	0	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	0	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	0	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	0	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	0	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	0	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	0	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	0	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	0	1
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	0	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	0	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	0	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	0	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	0	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	0	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	0	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	0	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MỠ LỢN MUỐI

STT: 267

Tên tiếng Anh (English):

Lard, salted

Mã số: 6003

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	3.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	827		Daidzein	mg	0	3
	KJ	3460		Genistein	mg	0	3
Protein	g	2.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	91.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	4.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	0	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MỠ LỢN NƯỚC

STT: 268

Tên tiếng Anh (English):

Lard, liquid

Mã số: 6004

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	0.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	896		Daidzein	mg	0	3
	KJ	3751		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	99.6	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	39.100	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	23.800	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.0	1	Stearic (C18:0)	g	13.500	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	45.100	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	2.700	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	41.200	3
Calci (Calcium)	mg	2	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	11.200	3
Sắt (Iron)	mg	0.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	10.200	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	1.000	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	12	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	95	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	0	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BƠ THỰC VẬT

STT: 269

Tên tiếng Anh (English):

Butter-margarin blend, stick, unsalted

Mã số: 6005

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	18.5	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	729		Daidzein	mg	-	
	KJ	3049		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.5	3	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	80.7	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	15.000	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.1	3	Palmitic (C16:0)	g	9.500	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.2	3	Stearic (C18:0)	g	5.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	36.700	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	36.700	3
Calci (Calcium)	mg	17	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	25.000	3
Sắt (Iron)	mg	-	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	24.700	3
Magiê (Magnesium)	mg	2	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.300	3
Mangan (Manganese)	mg	0.000	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	13	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	25	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	2	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.02	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	0	3	Phytosterol	mg	265	3
Selen (Selenium)	µg	0	3	Lysin	mg	39	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Methionin	mg	12	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	3	Tryptophan	mg	7	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	3	Phenylalanin	mg	24	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.0	3	Threonin	mg	22	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.049	3	Valin	mg	33	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.005	3	Leucin	mg	49	3
Folat (Folate)	µg	1	3	Isoleucin	mg	30	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	18	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	13	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.06	3	Cystin	mg	5	3
Vitamin A (Retinol)	µg	768	3	Tyrosin	mg	24	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	17	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	12.8	3	Acid aspartic	mg	38	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	93	3	Acid glutamic	mg	104	3
Beta-caroten	µg	610	3	Glycin	mg	11	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	48	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	27	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	0	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DẦU BÔNG

STT: 270

Tên tiếng Anh (English):

Cottonseed oil, salad or cooking

Mã số: 6006

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	0.0	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	900		Daidzein	mg	0	3
	KJ	3766		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.0	3	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	100.0	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	25.900	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	22.700	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.0	3	Stearic (C18:0)	g	2.300	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	17.800	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.800	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	17.000	3
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	51.900	3
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	51.500	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.200	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	324	3
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	0	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	0	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	0	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	0	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	0	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	0	3
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	0	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	0	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	0	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	0	3
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	0	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	0	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	35.3	3	Acid aspartic	mg	0	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	24.7	3	Acid glutamic	mg	0	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	0	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	0	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	0	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	0	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DẦU CÁM GẠO

STT: 271

Tên tiếng Anh (English):

Rice bran oil

Mã số: 6007

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	0.0	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	900		Daidzein	mg	0	3
	KJ	3766		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.0	3	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	100.0	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	19.700	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	16.900	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.0	3	Stearic (C18:0)	g	1.600	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	39.300	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.200	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	39.100	3
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	35.000	3
Sắt (Iron)	mg	0.07	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	33.400	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	1.600	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	1190	3
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	0	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	0	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	0	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	0	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	0	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	0	3
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	0	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	0	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	0	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	0	3
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	0	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	0	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	32.3	3	Acid aspartic	mg	0	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	24.7	3	Acid glutamic	mg	0	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	0	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	0	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	0	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	0	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DẦU CỌ

STT: 272

Tên tiếng Anh (English):

Palm oil

Mã số: 6008

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	0.0	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	900		Daidzein	mg	0	3
	KJ	3766		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.0	3	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	100.0	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	49.300	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	43.500	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.0	3	Stearic (C18:0)	g	4.300	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	37.000	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.300	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	36.600	3
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	9.300	3
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	9.100	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.200	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	0	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	0	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	0	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	0	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	0	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	0	3
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	0	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	0	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	0	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	0	3
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	0	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	0	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	15.94	3	Acid aspartic	mg	0	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	8	3	Acid glutamic	mg	0	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	0	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	0	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	0	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	0	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DẦU DỪA

STT: 273

Tên tiếng Anh (English):

Coconut oil

Mã số: 6009

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	0.0	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	900		Daidzein	mg	0	3
	KJ	3766		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.0	3	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	100.0	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	86.500	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	8.200	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.0	3	Stearic (C18:0)	g	2.800	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	5.800	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	5.800	3
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	1.800	3
Sắt (Iron)	mg	0.04	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	1.800	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	86	3
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	0	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	0	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	0	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	0	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	0	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	0	3
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	0	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	0	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	0	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	0	3
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	0	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	0	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.09	3	Acid aspartic	mg	0	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.5	3	Acid glutamic	mg	0	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	0	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	0	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	0	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	0	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DẦU ĐẬU TƯƠNG

STT: 274

Tên tiếng Anh (English):

Soybean oil, salad or cooking

Mã số: 6010

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	0.0	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	900		Daidzein	mg	0	3
	KJ	3766		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.0	3	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	100.0	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	14.400	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	10.300	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.0	3	Stearic (C18:0)	g	3.800	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	23.300	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.200	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	22.800	3
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	57.900	3
Sắt (Iron)	mg	0.02	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	51.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	6.800	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	250	3
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	0	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	0	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	0	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	0	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	0	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	0	3
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	0	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	0	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	0	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	0	3
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	0	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	0	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	9.21	3	Acid aspartic	mg	0	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	197.6	3	Acid glutamic	mg	0	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	0	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	0	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	0	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	0	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DẦU LẠC

STT: 275

Tên tiếng Anh (English):

Peanut oil, salad or cooking

Mã số: 6011

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	0.0	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	900		Daidzein	mg	0	3
	KJ	3766		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.0	3	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	100.0	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	16.900	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	9.500	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.0	3	Stearic (C18:0)	g	2.200	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	1.400	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	2.800	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.900	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	46.200	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.100	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	44.800	3
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	32.000	3
Sắt (Iron)	mg	0.03	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	32.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	207	3
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	0	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	0	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	0	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	0	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	0	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	0	3
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	0	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	0	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	0	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	0	3
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	0	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	0	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	15.69	3	Acid aspartic	mg	0	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.7	3	Acid glutamic	mg	0	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	0	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	0	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	0	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	0	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DẦU MÈ

STT: 276

Tên tiếng Anh (English):

Sesame oil, salad or cooking

Mã số: 6012

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	0.0	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	900		Daidzein	mg	0	3
	KJ	3766		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.0	3	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	100.0	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	14.200	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	8.900	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.0	3	Stearic (C18:0)	g	4.800	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	39.700	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.200	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	39.300	3
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	41.700	3
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	41.300	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.300	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	865	3
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	0	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	0	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	0	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	0	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	0	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	0	3
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	0	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	0	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	0	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	0	3
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	0	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	0	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	1.4	3	Acid aspartic	mg	0	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	13.6	3	Acid glutamic	mg	0	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	0	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	0	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	0	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DẦU NGÔ

STT: 277

Tên tiếng Anh (English):

Corn oil, salad or cooking

Mã số: 6013

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	0.0	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	900		Daidzein	mg	0	3
	KJ	3766		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.0	3	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	100.0	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	12.950	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	10.580	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	0.070	3
Tro (Ash)	g	0.0	3	Stearic (C18:0)	g	1.850	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.430	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	27.580	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.110	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	27.330	3
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	54.680	3
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	53.230	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	1.160	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	0.286	3
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	968	3
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	0	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	0	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	0	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	0	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	0	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	0	3
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	0	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	0	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	0	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	0	3
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	0	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	0	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	14.3	3	Acid aspartic	mg	0	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	1.9	3	Acid glutamic	mg	0	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	0	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	0	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	0	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	0	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DẦU OLIU

STT: 278

Tên tiếng Anh (English):

Olive oil, salad or cooking

Mã số: 6014

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	0.0	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	900		Daidzein	mg	0	3
	KJ	3766		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.0	3	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	100.0	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	13.810	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	11.290	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	0.020	3
Tro (Ash)	g	0.0	3	Stearic (C18:0)	g	1.950	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.410	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.130	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	72.960	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	1.260	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	71.270	3
Calci (Calcium)	mg	1	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	10.520	3
Sắt (Iron)	mg	0.56	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	9.760	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.760	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	1	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	2	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	221	3
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	0	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	0	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	0	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	0	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	0	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	0	3
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	0	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	0	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	0	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	0	3
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	0	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	0	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	14.35	3	Acid aspartic	mg	0	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	60.2	3	Acid glutamic	mg	0	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	0	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	0	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	0	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	0	4				

NHÓM 7 – THỊT VÀ SẢN PHẨM CHẾ BIẾN

GROUP 7 - MEAT AND MEAT PRODUCTS

Các thực phẩm nhóm 7: Thịt và sản phẩm chế biến

Mã số BTP 2000	Mã số BTP 2007	Tên thực phẩm	Trang	Mã số BTP 2000	Mã số BTP 2007	Tên thực phẩm	Trang
7001	7001	Thịt bê mỡ	279	7039	7042	Gan vịt	320
7002	7002	Thịt bê nạc	280	7040	7043	Gân chân bò	321
7003	7003	Thịt bò loại I	281	7041	7044	Lưỡi bò	322
7004	7004	Thịt bò loại II	282	7042	7045	Lưỡi lợn	323
	7005	Thịt bò, lưng, nạc	283	7043	7046	Lòng lợn (ruột già)	324
	7006	Thịt bò, lưng, nạc và mỡ	284	7044	7047	Lòng lợn (ruột non)	325
7005	7007	Thịt bồ câu ra ràng	285	7045	7048	Mề gà	326
7006	7008	Thịt chó sấn	286	7046	7049	Óc bò	327
7007	7009	Thịt chó vai	287	7047	7050	Óc lợn	328
7008	7010	Thịt cừu, nạc	288	7048	7051	Phổi bò	329
7009	7011	Thịt dê, nạc	289	7049	7052	Phổi lợn	330
7010	7012	Thịt gà rừng	290	7050	7053	Sườn lợn (bỏ xương)	331
7011	7013	Thịt gà ta	291	7051	7054	Tai lợn	332
7012	7014	Thịt gà tây	292	7052	7055	Tim bò	333
7013	7015	Thịt hươu	293	7053	7056	Tim gà	334
7014	7016	Thịt lợn mỡ	294	7054	7057	Tim lợn	335
7015	7017	Thịt lợn nạc	295	7055	7058	Tiết bò	336
7016	7018	Thịt lợn nửa nạc, nửa mỡ	296	7056	7059	Tiết lợn luộc	337
7017	7019	Thịt ngỗng	297	7057	7060	Tiết lợn sống	338
7018	7020	Thịt ngựa	298	7058	7061	Tủy xương bò	339
7019	7021	Thịt thỏ nhà	299	7059	7062	Tủy xương lợn	340
7020	7022	Thịt thỏ rừng	300	7060	7063	Ba tê	341
	7023	Thịt trâu	301	7061	7064	Chả lợn	342
7021	7024	Thịt trâu bắp	302	7062	7065	Chả quế lợn	343
7022	7025	Thịt trâu cổ	303	7063	7066	Dăm bông lợn	344
7023	7026	Thịt trâu đùi	304	7064	7067	Đôi lợn	345
7024	7027	Thịt trâu thân	305	7065	7068	Giò bò	346
7025	7028	Thịt vịt	306	7066	7069	Giò lụa	347
7026	7029	Bầu dục bò	307	7067	7070	Giò thủ lợn	348
7027	7030	Bầu dục lợn	308	7068	7071	Lạp xưởng	349
7028	7031	Bì lợn	309	7069	7072	Nem chạo	350
7029	7032	Chân giò lợn (bỏ xương)	310	7070	7073	Nem chua	351
7030	7033	Dạ dày bò	311	7071	7074	Ruốc thịt lợn	352
7031	7034	Dạ dày lợn	312	7072	7075	Thịt bò khô	353
7032	7035	Đầu bò	313	7073	7076	Thịt trâu khô	354
7033	7036	Đầu lợn	314	7074	7077	Xúc xích	355
7034	7037	Đuôi bò	315	7075	7078	Bột cóc	356
7035	7038	Đuôi lợn	316	7076	7079	Châu chấu	357
7036	7039	Gan bò	317	7077	7080	Ếch (thịt đùi)	358
7037	7040	Gan gà	318	7078	7081	Nhộng	359
7038	7041	Gan lợn	319		7082	Lòng gà (cả bộ)	360

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT BÊ MỠ

STT: 279

Tên tiếng Anh (English):

Veal meat, lean and fat

Mã số: 7001

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	72.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	144		Daidzein	mg	0	3
	KJ	600		Genistein	mg	0	3
Protein	g	19.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	7.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	3.350	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	1.760	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	1.100	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	3.040	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.350	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	2.600	3
Calci (Calcium)	mg	8	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.510	3
Sắt (Iron)	mg	1.70	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.390	3
Magiê (Magnesium)	mg	24	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.060	3
Mangan (Manganese)	mg	0.030	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.060	3
Phospho (Phosphorous)	mg	188	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	329	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	76	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	2.55	3	Cholesterol	mg	78	3
Đồng (Copper)	µg	110	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	8.5	3	Lysin	mg	1544	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	2	1	Methionin	mg	473	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.23	1	Tryptophan	mg	199	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.25	1	Phenylalanin	mg	756	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	6.2	1	Threonin	mg	788	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.36	3	Valin	mg	977	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.49	3	Leucin	mg	1481	1
Folat (Folate)	µg	13	3	Isoleucin	mg	946	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	1229	1
Vitamin H (Biotin)	µg	0	5	Histidin	mg	630	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	1.27	3	Cystin	mg	158	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	662	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1135	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.25	3	Acid aspartic	mg	1734	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	4.6	3	Acid glutamic	mg	2648	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	1009	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	851	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	788	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT BÊ NẠC

STT: 280

Tên tiếng Anh (English):

Veal meat, lean only

Mã số: 7002

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	78.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	85		Daidzein	mg	0	3
	KJ	354		Genistein	mg	0	3
Protein	g	20.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.780	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.440	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.3	1	Stearic (C18:0)	g	0.270	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.830	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.080	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	0.740	3
Calci (Calcium)	mg	8	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.270	3
Sắt (Iron)	mg	1.70	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.190	3
Magiê (Magnesium)	mg	26	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	0.030	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.070	3
Phospho (Phosphorous)	mg	176	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	348	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	80	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	2.73	3	Cholesterol	mg	79	3
Đồng (Copper)	µg	116	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	8.7	3	Lysin	mg	1561	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	2	1	Methionin	mg	478	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.23	1	Tryptophan	mg	201	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.25	1	Phenylalanin	mg	764	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	6.2	1	Threonin	mg	796	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.45	3	Valin	mg	987	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.52	3	Leucin	mg	1496	1
Folat (Folate)	µg	14	3	Isoleucin	mg	955	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	1242	1
Vitamin H (Biotin)	µg	0	5	Histidin	mg	637	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	1.34	3	Cystin	mg	159	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	669	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1146	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.25	3	Acid aspartic	mg	1751	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2675	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	1019	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	860	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	796	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	172	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT BÒ LOẠI I

STT: 281

Tên tiếng Anh (English):

Beef, grade I

Mã số: 7003

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	74.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	118		Daidzein	mg	0	3
	KJ	495		Genistein	mg	0	3
Protein	g	21.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.8	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.900	1
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.1	1	Stearic (C18:0)	g	0.630	1
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	12	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.090	1
Magiê (Magnesium)	mg	28	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	1
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	226	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	378	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	83	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	2.20	1	Cholesterol	mg	59	1
Đồng (Copper)	µg	160	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	1860	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	1	1	Methionin	mg	564	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.10	1	Tryptophan	mg	234	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.17	1	Phenylalanin	mg	920	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	4.2	1	Threonin	mg	959	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	1047	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	1695	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	1005	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	1321	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	713	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	268	1
Vitamin A (Retinol)	µg	12	1	Tyrosin	mg	752	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1221	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	179	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	3194	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	1016	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	790	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	842	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT BÒ LOẠI II

STT: 282

Tên tiếng Anh (English):

Beef, grade II

Mã số: 7004

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	70.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	167		Daidzein	mg	0	3
	KJ	697		Genistein	mg	0	3
Protein	g	18.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	10.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	10	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.70	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	194	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg		
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	1557	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	1	1	Methionin	mg	456	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.10	1	Tryptophan	mg	184	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.17	1	Phenylalanin	mg	770	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	4.2	1	Threonin	mg	809	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	889	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	1419	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	833	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	1246	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	580	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	208	1
Vitamin A (Retinol)	µg	2	1	Tyrosin	mg	595	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1181	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1633	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2773	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	1484	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	982	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	740	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT BÒ, LỨNG, NẠC

STT: 283

Tên tiếng Anh (English):

Beef, top loin, seperable lean only, trimmed to 1/8" fat, prime, raw

Mã số: 7005

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	72.7	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	127		Daidzein	mg	0	3
	KJ	532		Genistein	mg	0	3
Protein	g	23.1	3	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.9	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	1.430	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	0.860	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.0	3	Stearic (C18:0)	g	0.480	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	1.560	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.120	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	1.440	3
Calci (Calcium)	mg	23	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.170	3
Sắt (Iron)	mg	1.63	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.140	3
Magiê (Magnesium)	mg	24	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	0.010	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.020	3
Phospho (Phosphorous)	mg	214	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	361	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	57	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	4.05	3	Cholesterol	mg	40	3
Đồng (Copper)	µg	78	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	31.2	3	Lysin	mg	1950	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Methionin	mg	601	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	3	Tryptophan	mg	152	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.12	3	Phenylalanin	mg	911	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	6.7	3	Threonin	mg	922	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.678	3	Valin	mg	1145	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.651	3	Leucin	mg	1835	3
Folat (Folate)	µg	13	3	Isoleucin	mg	1050	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1492	3
Vitamin H (Biotin)	µg	0	5	Histidin	mg	736	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.98	3	Cystin	mg	298	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	3	Tyrosin	mg	735	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1403	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.29	3	Acid aspartic	mg	2102	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	1.2	3	Acid glutamic	mg	3464	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	1405	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	1100	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	909	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	133	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT BÒ, LỨNG, NẠC VÀ MỠ

STT: 284

Tên tiếng Anh (English):

Beef, top loin, seperable lean only, trimmed to 1/4" fat, prime, raw

Mã số: 7006

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	67.4	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	182		Daidzein	mg	0	3
	KJ	763		Genistein	mg	0	3
Protein	g	21.5	3	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	10.7	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	4.290	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	2.540	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.9	3	Stearic (C18:0)	g	1.230	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	4.810	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.390	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	4.190	3
Calci (Calcium)	mg	5	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.390	3
Sắt (Iron)	mg	1.78	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.310	3
Magiê (Magnesium)	mg	22	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Mangan (Manganese)	mg	0.010	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.050	3
Phospho (Phosphorous)	mg	185	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	349	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	59	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	3.64	3	Cholesterol	mg	59	3
Đồng (Copper)	µg	78	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	17.8	3	Lysin	mg	1791	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Methionin	mg	551	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.10	3	Tryptophan	mg	241	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.15	3	Phenylalanin	mg	841	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	4.5	3	Threonin	mg	940	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.36	3	Valin	mg	1047	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.44	3	Leucin	mg	1702	3
Folat (Folate)	µg	7	3	Isoleucin	mg	968	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	1361	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	737	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	3.05	3	Cystin	mg	241	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	3	Tyrosin	mg	723	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1299	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1967	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	3235	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	1175	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	951	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	823	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT BÒ CÂU RA RÀNG

STT: 285

Tên tiếng Anh (English):

Pigeon young bird flesh skin and giblets

Mã số: 7007

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 60.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	51.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	340		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1423		Genistein	mg	0	3
Protein	g	17.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	30.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	8.430	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	4.790	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	2.690	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	9.720	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	3.470	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	6.260	3
Calci (Calcium)	mg	45	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	3.070	3
Sắt (Iron)	mg	5.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	2.670	3
Magiê (Magnesium)	mg	22	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.020	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.160	3
Phospho (Phosphorous)	mg	217	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.010	3
Kali (Potassium)	mg	199	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.020	3
Natri (Sodium)	mg	54	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	2.20	3	Cholesterol	mg	95	3
Đồng (Copper)	µg	437	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	13.3	3	Lysin	mg	1537	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	5	3	Methionin	mg	552	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.10	1	Tryptophan	mg	268	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.28	1	Phenylalanin	mg	773	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	5.3	1	Threonin	mg	884	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.76	3	Valin	mg	967	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.41	3	Leucin	mg	1506	3
Folat (Folate)	µg	6	3	Isoleucin	mg	943	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1210	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	647	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.4	3	Cystin	mg	320	3
Vitamin A (Retinol)	µg	73	3	Tyrosin	mg	789	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1194	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1557	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2378	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	1491	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	839	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	878	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT CHÓ SẤN

STT: 286

Tên tiếng Anh (English):

Dog meat

Mã số: 7008

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	53.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	338		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1413		Genistein	mg	0	3
Protein	g	16.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	30.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	16	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	43	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.08	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.8	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT CHÓ VAI

STT: 287

Tên tiếng Anh (English):

Dog, shoulder

Mã số: 7009

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	63.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	230		Daidzein	mg	0	3
	KJ	964		Genistein	mg	0	3
Protein	g	18.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	17.6	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	20	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.70	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	36	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.08	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.8	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT CỪU, NẠC

STT: 288

Tên tiếng Anh (English):

Mutton meat, lean

Mã số: 7010

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	65.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	219		Daidzein	mg	0	3
	KJ	915		Genistein	mg	0	3
Protein	g	16.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	17.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	6.700	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	3.300	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	2.500	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	9.700	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	7.500	3
Calci (Calcium)	mg	9	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	1.200	3
Magiê (Magnesium)	mg	27	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.300	3
Mangan (Manganese)	mg	0.040	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	177	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	256	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	91	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	2.90	1	Cholesterol	mg	78	3
Đồng (Copper)	µg	160	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	17.8	1	Lysin	mg	1580	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	3	1	Methionin	mg	441	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.17	1	Tryptophan	mg	212	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.15	1	Phenylalanin	mg	598	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	5.8	1	Threonin	mg	764	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	870	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	1395	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	933	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	212	1
Vitamin H (Biotin)	µg	1	5	Histidin	mg	870	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	307	1
Vitamin A (Retinol)	µg	30	1	Tyrosin	mg	598	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1300	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	454	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	1028	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	1466	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	2320	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	794	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	182	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT DÊ, NẠC

STT: 289

Tên tiếng Anh (English):

Goat, meat, lean

Mã số: 7011

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	74.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	122		Daidzein	mg	0	3
	KJ	508		Genistein	mg	0	3
Protein	g	20.7	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	4.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.710	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.330	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	0.330	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	1.030	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.040	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	0.940	3
Calci (Calcium)	mg	11	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.170	3
Sắt (Iron)	mg	2.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.100	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Mangan (Manganese)	mg	0.040	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.060	3
Phospho (Phosphorous)	mg	129	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	385	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	82	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	4.00	3	Cholesterol	mg	57	3
Đồng (Copper)	µg	256	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	8.8	3	Lysin	mg	1532	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	1	1	Methionin	mg	552	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.07	1	Tryptophan	mg	306	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.13	1	Phenylalanin	mg	715	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	4.9	1	Threonin	mg	981	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	1103	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	1716	3
Folat (Folate)	µg	5	3	Isoleucin	mg	1042	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1512	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	429	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	1.13	3	Cystin	mg	245	3
Vitamin A (Retinol)	µg	91	1	Tyrosin	mg	633	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT GÀ RỪNG

STT: 290

Tên tiếng Anh (English):

Grouse field chicken

Mã số: 7012

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 58.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	69.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	141		Daidzein	mg	0	3
	KJ	589		Genistein	mg	0	3
Protein	g	24.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	4.8	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.1	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	14	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	263	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT GÀ TA

STT: 291

Tên tiếng Anh (English):

Chicken meat, average

Mã số: 7013

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 52.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	65.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	199		Daidzein	mg	0	3
	KJ	833		Genistein	mg	0	3
Protein	g	20.3	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	13.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	4.310	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	3.150	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.0	1	Stearic (C18:0)	g	0.870	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	6.240	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.830	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	5.170	3
Calci (Calcium)	mg	12	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	3.230	3
Sắt (Iron)	mg	1.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	2.880	3
Magiê (Magnesium)	mg	29	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.140	3
Mangan (Manganese)	mg	0.020	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.080	3
Phospho (Phosphorous)	mg	200	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.010	3
Kali (Potassium)	mg	189	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.030	3
Natri (Sodium)	mg	70	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.50	1	Cholesterol	mg	75	3
Đồng (Copper)	µg	48	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	14.4	3	Lysin	mg	1859	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	4	1	Methionin	mg	653	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.15	1	Tryptophan	mg	246	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.16	1	Phenylalanin	mg	717	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	8.1	1	Threonin	mg	787	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.91	3	Valin	mg	972	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.35	3	Leucin	mg	1629	1
Folat (Folate)	µg	6	3	Isoleucin	mg	1293	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1190	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	432	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.31	3	Cystin	mg	288	1
Vitamin A (Retinol)	µg	120	3	Tyrosin	mg	595	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1088	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.3	3	Acid aspartic	mg	1965	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	1.5	3	Acid glutamic	mg	2848	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	797	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	925	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	938	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT GÀ TÂY

STT: 292

Tên tiếng Anh (English):

Turkey raw flesh and skin giblets

Mã số: 7014

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 53.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	63.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	218		Daidzein	mg	0	3
	KJ	913		Genistein	mg	0	3
Protein	g	20.1	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	15.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	3.660	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	2.430	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.0	1	Stearic (C18:0)	g	0.820	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	4.940	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.840	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	3.990	3
Calci (Calcium)	mg	24	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	3.230	3
Sắt (Iron)	mg	3.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	2.830	3
Magiê (Magnesium)	mg	18	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.180	3
Mangan (Manganese)	mg	0.020	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.140	3
Phospho (Phosphorous)	mg	320	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	236	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.030	3
Natri (Sodium)	mg	66	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	2.67	3	Cholesterol	mg	74	1
Đồng (Copper)	µg	127	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	26.4	3	Lysin	mg	1356	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Methionin	mg	459	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Tryptophan	mg	198	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.08	1	Phenylalanin	mg	631	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	7.0	1	Threonin	mg	760	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.917	3	Valin	mg	810	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.29	3	Leucin	mg	1267	1
Folat (Folate)	µg	9	3	Isoleucin	mg	746	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1088	1
Vitamin H (Biotin)	µg	2	5	Histidin	mg	472	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.36	3	Cystin	mg	154	1
Vitamin A (Retinol)	µg	180	1	Tyrosin	mg	538	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1042	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1622	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2536	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	1071	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	829	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	666	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	110	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT Hươu

STT: 293

Tên tiếng Anh (English):

Deer meat

Mã số: 7015

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	77.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	94		Daidzein	mg	0	3
	KJ	393		Genistein	mg	0	3
Protein	g	19.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	2.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.950	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.410	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.1	1	Stearic (C18:0)	g	0.510	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.670	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.030	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	0.630	3
Calci (Calcium)	mg	11	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.470	3
Sắt (Iron)	mg	2.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.310	3
Magiê (Magnesium)	mg	23	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.070	3
Mangan (Manganese)	mg	0.040	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.100	3
Phospho (Phosphorous)	mg	205	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	318	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	51	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	2.09	3	Cholesterol	mg	85	1
Đồng (Copper)	µg	253	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	9.7	3	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.26	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.60	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	5.1	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.37	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	4	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	6.31	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	8	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.2	3	Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	1.1	3	Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT LỢN MỠ

STT: 294

Tên tiếng Anh (English):

Pork, lean and fat

Mã số: 7016

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	47.5	1	Tổng số isoflavin (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	394		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1647		Genistein	mg	0	3
Protein	g	14.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	37.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	12.440	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	7.650	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	4.200	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	15.930	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.990	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	14.660	3
Calci (Calcium)	mg	8	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	3.800	3
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	3.300	3
Magiê (Magnesium)	mg	13	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.290	3
Mangan (Manganese)	mg	0.010	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.110	3
Phospho (Phosphorous)	mg	156	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	253	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	42	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.59	3	Cholesterol	mg	74	3
Đồng (Copper)	µg	55	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	28.4	3	Lysin	mg	1230	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	347	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.00	1	Tryptophan	mg	160	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.00	1	Phenylalanin	mg	547	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.0	1	Threonin	mg	610	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.526	3	Valin	mg	737	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.284	3	Leucin	mg	1088	3
Folat (Folate)	µg	4	3	Isoleucin	mg	616	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	911	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	509	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.61	3	Cystin	mg	169	3
Vitamin A (Retinol)	µg	2	3	Tyrosin	mg	454	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	832	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1249	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2062	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	868	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	672	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	574	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT LỢN NẠC

STT: 295

Tên tiếng Anh (English):

Pork, lean

Mã số: 7017

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	73.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	139		Daidzein	mg	0	3
	KJ	582		Genistein	mg	0	3
Protein	g	19.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	7.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	2.470	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	1.570	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.0	1	Stearic (C18:0)	g	0.770	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	3.230	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.230	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	2.930	3
Calci (Calcium)	mg	7	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.770	3
Sắt (Iron)	mg	0.96	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.620	3
Magiê (Magnesium)	mg	32	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Mangan (Manganese)	mg	0.010	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.090	3
Phospho (Phosphorous)	mg	190	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	341	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	76	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	2.50	1	Cholesterol	mg	67	3
Đồng (Copper)	µg	190	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	23.9	1	Lysin	mg	1440	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	1	3	Methionin	mg	400	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.90	1	Tryptophan	mg	230	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.18	1	Phenylalanin	mg	690	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	4.4	1	Threonin	mg	740	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.822	3	Valin	mg	910	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.415	3	Leucin	mg	1190	1
Folat (Folate)	µg	5	3	Isoleucin	mg	940	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1010	1
Vitamin H (Biotin)	µg	2.6	5	Histidin	mg	510	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.84	3	Cystin	mg	202	1
Vitamin A (Retinol)	µg	2	3	Tyrosin	mg	644	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	990	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1607	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2603	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	1023	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	821	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	752	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	166	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT LỢN NỬA NẠC, NỬA MỠ

STT: 296

Tên tiếng Anh (English):

Pork, medium fat

Mã số: 7018

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	60.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	260		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1086		Genistein	mg	0	3
Protein	g	16.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	21.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	7.290	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	4.520	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.1	1	Stearic (C18:0)	g	2.410	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	9.340	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.580	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	8.580	3
Calci (Calcium)	mg	9	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	2.240	3
Sắt (Iron)	mg	1.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	1.880	3
Magiê (Magnesium)	mg	19	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.160	3
Mangan (Manganese)	mg	0.010	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.090	3
Phospho (Phosphorous)	mg	178	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	285	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	55	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.91	3	Cholesterol	mg	68	3
Đồng (Copper)	µg	63	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	28.7	3	Lysin	mg	1517	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	2	1	Methionin	mg	432	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.53	1	Tryptophan	mg	202	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.16	1	Phenylalanin	mg	674	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.7	1	Threonin	mg	757	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.672	3	Valin	mg	911	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.393	3	Leucin	mg	1344	3
Folat (Folate)	µg	4	3	Isoleucin	mg	767	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1104	3
Vitamin H (Biotin)	µg	2.6	5	Histidin	mg	640	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.6	3	Cystin	mg	210	3
Vitamin A (Retinol)	µg	10	1	Tyrosin	mg	567	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1014	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1547	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2568	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	999	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	789	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	705	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT NGŨ

STT: 297

Tên tiếng Anh (English):

Goose

Mã số: 7019

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 52.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	46.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	409		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1710		Genistein	mg	0	3
Protein	g	14.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	39.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	9.780	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	6.950	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	2.330	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	17.770	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.980	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	16.680	3
Calci (Calcium)	mg	13	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	3.760	3
Sắt (Iron)	mg	1.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	3.340	3
Magiê (Magnesium)	mg	18	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.210	3
Mangan (Manganese)	mg	0.020	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	210	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	308	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	73	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.72	3	Cholesterol	mg	80	3
Đồng (Copper)	µg	270	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	14.4	3	Lysin	mg	1252	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	4	3	Methionin	mg	350	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.20	1	Tryptophan	mg	204	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.19	1	Phenylalanin	mg	618	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	5.7	1	Threonin	mg	651	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.294	3	Valin	mg	699	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.39	3	Leucin	mg	1199	1
Folat (Folate)	µg	4	3	Isoleucin	mg	641	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	948	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	395	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.34	3	Cystin	mg	99	1
Vitamin A (Retinol)	µg	17	3	Tyrosin	mg	501	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	888	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1330	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2231	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	869	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	627	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	565	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	165	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT NGỰA

STT: 298

Tên tiếng Anh (English):

Horse meat

Mã số: 7020

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	66.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	176		Daidzein	mg	0	3
	KJ	736		Genistein	mg	0	3
Protein	g	21.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	10.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	3.480	5
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	2.670	5
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.050	5
Tro (Ash)	g	1.7	1	Stearic (C18:0)	g	0.760	5
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	5
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	5
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	5
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	3.200	5
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	5
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.480	5
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	2.670	5
Calci (Calcium)	mg	13	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	2.250	5
Sắt (Iron)	mg	3.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	1.100	5
Magiê (Magnesium)	mg	20	5	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.960	5
Mangan (Manganese)	mg	0.020	5	Arachidonic (C20:4)	g	0.190	5
Phospho (Phosphorous)	mg	200	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	5
Kali (Potassium)	mg	291	5	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	5
Natri (Sodium)	mg	62	5	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	4.61	5	Cholesterol	mg	75	5
Đồng (Copper)	µg	140	5	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	6	5	Lysin	mg	2150	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	1	1	Methionin	mg	602	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.07	1	Tryptophan	mg	217	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.10	1	Phenylalanin	mg	819	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	4.2	1	Threonin	mg	839	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.6	5	Valin	mg	1077	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.5	5	Leucin	mg	2043	1
Folat (Folate)	µg	8	5	Isoleucin	mg	1398	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	5	Arginin	mg	1548	1
Vitamin H (Biotin)	µg	2.6	5	Histidin	mg	602	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	3.1	5	Cystin	mg	280	1
Vitamin A (Retinol)	µg	37	5	Tyrosin	mg	796	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.30	5	Alanin	mg	1163	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.23	5	Acid aspartic	mg	1785	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	5	Acid glutamic	mg	2625	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	925	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	860	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	908	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	200	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT THỎ NHÀ

STT: 299

Tên tiếng Anh (English):

Rabbit meat, raw

Mã số: 7021

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 45.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	69.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	158		Daidzein	mg	0	3
	KJ	661		Genistein	mg	0	3
Protein	g	21.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	8.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	1.660	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	1.250	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	0.260	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	1.500	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.180	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	1.280	3
Calci (Calcium)	mg	21	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	1.080	3
Sắt (Iron)	mg	1.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.860	3
Magiê (Magnesium)	mg	19	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.220	3
Mangan (Manganese)	mg	0.030	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	224	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	330	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	41	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.57	3	Cholesterol	mg	57	3
Đồng (Copper)	µg	145	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	23.7	3	Lysin	mg	1811	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Methionin	mg	675	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	1	Tryptophan	mg	337	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.06	1	Phenylalanin	mg	781	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	7.6	1	Threonin	mg	1136	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.8	3	Valin	mg	1420	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.5	3	Leucin	mg	1456	1
Folat (Folate)	µg	8	3	Isoleucin	mg	1207	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1243	1
Vitamin H (Biotin)	µg	1	5	Histidin	mg	568	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	7.16	3	Cystin	mg	273	1
Vitamin A (Retinol)	µg	10	5	Tyrosin	mg	746	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1314	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.4	5	Acid aspartic	mg	2201	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	5	Acid glutamic	mg	3550	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	1136	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	1101	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	1139	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	132	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT THỎ RỪNG

STT: 300

Tên tiếng Anh (English):

Hare rabbit (field or wild)

Mã số: 7022

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 45.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	74.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	103		Daidzein	mg	0	3
	KJ	431		Genistein	mg	0	3
Protein	g	23.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	1.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.690	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.520	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	0.110	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.630	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.080	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.540	3
Calci (Calcium)	mg	17	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.450	3
Sắt (Iron)	mg	4.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.360	3
Magiê (Magnesium)	mg	29	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.090	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	226	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	378	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	50	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	81	3
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	9.4	3	Lysin	mg	1908	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	545	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.09	1	Tryptophan	mg	288	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.06	1	Phenylalanin	mg	895	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	8.1	1	Threonin	mg	975	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	1108	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	1698	3
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	1034	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	1346	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	611	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	274	3
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	776	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1315	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	2129	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	3496	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	1183	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	1065	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	966	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT TRÂU

STT: 301

Tên tiếng Anh (English):

Buffalo meat, average

Mã số: 7023

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	76.3	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	97		Daidzein	mg	0	3
	KJ	408		Genistein	mg	0	3
Protein	g	20.4	3	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	1.4	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.460	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.9	3	Palmitic (C16:0)	g	0.250	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.1	3	Stearic (C18:0)	g	0.190	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.420	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.030	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.370	3
Calci (Calcium)	mg	12	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.270	3
Sắt (Iron)	mg	1.61	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.160	3
Magiê (Magnesium)	mg	32	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.040	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.070	3
Phospho (Phosphorous)	mg	197	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	297	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	53	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.93	3	Cholesterol	mg	46	3
Đồng (Copper)	µg	151	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	9	3	Lysin	mg	1610	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Methionin	mg	511	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	3	Tryptophan	mg	249	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.20	3	Phenylalanin	mg	817	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	6.0	3	Threonin	mg	976	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.16	3	Valin	mg	1084	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.53	3	Leucin	mg	1755	3
Folat (Folate)	µg	8	3	Isoleucin	mg	1023	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1278	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	675	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	326	3
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	818	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	2034	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2956	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	795	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	780	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	875	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT TRÂU BẮP

STT: 302

Tên tiếng Anh (English):

Buffalo meat (shoulder)

Mã số: 7024

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	74.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	115		Daidzein	mg	0	3
	KJ	479		Genistein	mg	0	3
Protein	g	21.9	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.9	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	30	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	150	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT TRÂU CỔ

STT: 303

Tên tiếng Anh (English):

Buffalo meat, neck

Mã số: 7025

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	74.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	112		Daidzein	mg	0	3
	KJ	467		Genistein	mg	0	3
Protein	g	20.9	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.1	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	20	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	160	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT TRÂU ĐÙI

STT: 304

Tên tiếng Anh (English):

Buffalo meat, leg

Mã số: 7026

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	74.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	112		Daidzein	mg	0	3
	KJ	468		Genistein	mg	0	3
Protein	g	21.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.9	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	20	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	215	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT TRÂU THẺN

STT: 305

Tên tiếng Anh (English):

Buffalo meat, lean (loin)

Mã số: 7027

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	73.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	121		Daidzein	mg	0	3
	KJ	506		Genistein	mg	0	3
Protein	g	22.8	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.9	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	26	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	165	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.16	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	3.5	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	5	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT VỊT

STT: 306

Tên tiếng Anh (English):

Duck meat, average

Mã số: 7028

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 55.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	59.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	267		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1119		Genistein	mg	0	3
Protein	g	17.8	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	21.8	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	7.330	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	5.310	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.9	1	Stearic (C18:0)	g	1.770	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	10.360	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.850	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	9.270	3
Calci (Calcium)	mg	13	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	2.815	3
Sắt (Iron)	mg	1.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	2.600	3
Magiê (Magnesium)	mg	15	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.220	3
Mangan (Manganese)	mg	0.020	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	145	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	209	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	63	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.36	3	Cholesterol	mg	76	3
Đồng (Copper)	µg	236	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	12.4	3	Lysin	mg	912	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	3	3	Methionin	mg	291	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.07	1	Tryptophan	mg	144	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.15	1	Phenylalanin	mg	459	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	4.7	1	Threonin	mg	471	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.951	3	Valin	mg	573	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.19	3	Leucin	mg	900	3
Folat (Folate)	µg	13	3	Isoleucin	mg	537	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	770	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	283	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.25	3	Cystin	mg	180	3
Vitamin A (Retinol)	µg	270	1	Tyrosin	mg	395	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	777	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.7	3	Acid aspartic	mg	1102	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	5.5	3	Acid glutamic	mg	1709	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	928	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	686	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	488	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	138	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BẦU DỤC BÒ

STT: 307

Tên tiếng Anh (English):

Beef, kidney

Mã số: 7029

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 7.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	84.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	67		Daidzein	mg	0	3
	KJ	282		Genistein	mg	0	3
Protein	g	12.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	1.8	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.870	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.3	1	Palmitic (C16:0)	g	0.390	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.020	3
Tro (Ash)	g	1.1	1	Stearic (C18:0)	g	0.370	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.010	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.040	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.590	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.040	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.540	3
Calci (Calcium)	mg	9	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.550	3
Sắt (Iron)	mg	7.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.290	3
Magiê (Magnesium)	mg	13	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	0.100	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.230	3
Phospho (Phosphorous)	mg	219	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	262	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	200	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	0.1	3
Kẽm (Zinc)	mg	1.92	3	Cholesterol	mg	411	3
Đồng (Copper)	µg	323	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	141	3	Lysin	mg	1138	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	6	1	Methionin	mg	451	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.40	1	Tryptophan	mg	172	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	1.75	1	Phenylalanin	mg	809	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	5.1	1	Threonin	mg	667	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	3.97	3	Valin	mg	919	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.665	3	Leucin	mg	1514	1
Folat (Folate)	µg	98	3	Isoleucin	mg	1011	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	971	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	446	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	27.5	3	Cystin	mg	286	1
Vitamin A (Retinol)	µg	330	1	Tyrosin	mg	575	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.80	3	Alanin	mg	824	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.22	3	Acid aspartic	mg	1183	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	2241	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	1106	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	779	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	732	1
Lycopen	µg	20	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BẦU DỤC LỢN

STT: 308

Tên tiếng Anh (English):

Pork, kidney

Mã số: 7030

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	82.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	81		Daidzein	mg	0	3
	KJ	339		Genistein	mg	0	3
Protein	g	13.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	1.040	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.3	1	Palmitic (C16:0)	g	0.580	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.1	1	Stearic (C18:0)	g	0.410	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	1.070	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.090	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	0.970	3
Calci (Calcium)	mg	8	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.260	3
Sắt (Iron)	mg	8.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.170	3
Magiê (Magnesium)	mg	17	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	0.100	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.080	3
Phospho (Phosphorous)	mg	223	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	390	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	121	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	2.75	3	Cholesterol	mg	319	3
Đồng (Copper)	µg	445	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	190	3	Lysin	mg	1330	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	5	1	Methionin	mg	339	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.38	1	Tryptophan	mg	209	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	1.12	1	Phenylalanin	mg	548	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	4.8	1	Threonin	mg	704	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	3.13	3	Valin	mg	913	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.44	3	Leucin	mg	1728	1
Folat (Folate)	µg	42	3	Isoleucin	mg	678	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	913	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	574	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	8.49	3	Cystin	mg	235	1
Vitamin A (Retinol)	µg	150	1	Tyrosin	mg	522	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	861	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1434	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2008	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	965	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	913	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	782	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	334	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÌ LỢN

STT: 309

Tên tiếng Anh (English):

Pork skin

Mã số: 7031

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	73.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	118		Daidzein	mg	0	3
	KJ	492		Genistein	mg	0	3
Protein	g	23.3	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	2.7	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	11	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	8	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.29	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CHÂN GIÒ LỢN

STT: 310

Tên tiếng Anh (English):

Pork, leg

Mã số: 7032

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 38.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	64.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	230		Daidzein	mg	0	3
	KJ	963		Genistein	mg	0	3
Protein	g	15.7	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	18.6	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	6.540	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	4.060	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.0	1	Stearic (C18:0)	g	2.160	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	8.380	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.530	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	7.700	3
Calci (Calcium)	mg	24	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	2.010	3
Sắt (Iron)	mg	2.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	1.690	3
Magiê (Magnesium)	mg	20	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.140	3
Mangan (Manganese)	mg	0.020	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.090	3
Phospho (Phosphorous)	mg	106	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	315	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	47	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.93	3	Cholesterol	mg	73	3
Đồng (Copper)	µg	65	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	29.4	3	Lysin	mg	1550	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	1	3	Methionin	mg	444	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Tryptophan	mg	208	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.07	1	Phenylalanin	mg	689	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.6	1	Threonin	mg	776	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.685	3	Valin	mg	931	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.401	3	Leucin	mg	1376	3
Folat (Folate)	µg	7	3	Isoleucin	mg	787	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1120	3
Vitamin H (Biotin)	µg	2.6	5	Histidin	mg	659	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.63	3	Cystin	mg	216	3
Vitamin A (Retinol)	µg	30	1	Tyrosin	mg	583	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1032	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1584	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2636	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	992	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	790	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	720	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	160	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DẠ DÀY BÒ

STT: 311

Tên tiếng Anh (English):

Stomach, beef

Mã số: 7033

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 5.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	80.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	97		Daidzein	mg	0	3
	KJ	406		Genistein	mg	0	3
Protein	g	14.8	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	4.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	1.290	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.640	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.080	3
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	0.460	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.010	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	1.530	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.090	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	1.410	3
Calci (Calcium)	mg	150	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.180	3
Sắt (Iron)	mg	0.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.120	3
Magiê (Magnesium)	mg	13	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	0.090	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.050	3
Phospho (Phosphorous)	mg	85	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	67	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	97	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	0.15	3
Kẽm (Zinc)	mg	1.42	3	Cholesterol	mg	122	3
Đồng (Copper)	µg	70	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	12.5	3	Lysin	mg	933	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Methionin	mg	280	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	149	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.20	1	Phenylalanin	mg	448	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	3.6	1	Threonin	mg	504	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.227	3	Valin	mg	579	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.014	3	Leucin	mg	784	1
Folat (Folate)	µg	5	3	Isoleucin	mg	467	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	821	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	336	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	1.39	3	Cystin	mg	149	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	336	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	784	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.09	3	Acid aspartic	mg	989	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	1754	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	1213	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	989	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	579	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DẠ DÀY LỢN

STT: 312

Tên tiếng Anh (English):

Stomach, hog

Mã số: 7034

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	81.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	85		Daidzein	mg	0	3
	KJ	354		Genistein	mg	0	3
Protein	g	14.6	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	2.9	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	4.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	2.260	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.030	3
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	1.590	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.020	3
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	3.590	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	8	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.890	3
Sắt (Iron)	mg	1.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.720	3
Magiê (Magnesium)	mg	11	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Mangan (Manganese)	mg	0.040	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.110	3
Phospho (Phosphorous)	mg	144	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	140	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	75	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	0.13	3
Kẽm (Zinc)	mg	1.85	3	Cholesterol	mg	223	3
Đồng (Copper)	µg	169	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	31.1	3	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.05	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.18	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.5	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.22	3	Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.034	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	3	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.3	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.04	3	Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐẦU BÒ

STT: 313

Tên tiếng Anh (English):

Head beef (without tongue, brain, ears).

Mã số: 7035

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 68.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	68.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	185		Daidzein	mg	0	3
	KJ	774		Genistein	mg	0	3
Protein	g	18.1	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	12.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐẦU LỢN

STT: 314

Tên tiếng Anh (English):

Hog, head

Mã số: 7036

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 68.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	54.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	335		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1403		Genistein	mg	0	3
Protein	g	13.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	31.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐUÔI BÒ

STT: 315

Tên tiếng Anh (English):

Beef, tail

Mã số: 7037

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 46.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	73.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	137		Daidzein	mg	0	3
	KJ	574		Genistein	mg	0	3
Protein	g	19.7	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	6.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	7	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	162	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	5.4	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐUÔI LỢN

STT: 316

Tên tiếng Anh (English):

Hog, tail

Mã số: 7038

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 30.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	41.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	467		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1954		Genistein	mg	0	3
Protein	g	10.8	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	47.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	11.640	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	7.600	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.3	1	Stearic (C18:0)	g	3.510	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	15.800	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	1.220	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	14.580	3
Calci (Calcium)	mg	18	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	3.680	3
Sắt (Iron)	mg	0.99	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	3.190	3
Magiê (Magnesium)	mg	8	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.280	3
Mangan (Manganese)	mg	0.010	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.210	3
Phospho (Phosphorous)	mg	50	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	349	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	63	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	2.31	3	Cholesterol	mg	97	3
Đồng (Copper)	µg	84	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	2.7	3	Lysin	mg	616	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Methionin	mg	195	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.21	3	Tryptophan	mg	54	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.11	3	Phenylalanin	mg	291	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.1	3	Threonin	mg	335	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.673	3	Valin	mg	313	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.37	3	Leucin	mg	551	3
Folat (Folate)	µg	5	3	Isoleucin	mg	248	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	723	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	184	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.88	3	Cystin	mg	140	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	3	Tyrosin	mg	195	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	778	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	842	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	1296	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	1437	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	918	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	421	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

GAN BÒ

STT: 317

Tên tiếng Anh (English):

Beef, liver

Mã số: 7039

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	75.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	109		Daidzein	mg	0	3
	KJ	458		Genistein	mg	0	3
Protein	g	17.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	1.230	3
Glucid (Carbohydrate)	g	3.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.310	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.030	3
Tro (Ash)	g	1.3	1	Stearic (C18:0)	g	0.860	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.010	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.480	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.040	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.420	3
Calci (Calcium)	mg	5	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.470	3
Sắt (Iron)	mg	9.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.300	3
Magiê (Magnesium)	mg	13	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Mangan (Manganese)	mg	0.300	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.140	3
Phospho (Phosphorous)	mg	340	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	213	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	110	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	0.17	3
Kẽm (Zinc)	mg	4.00	3	Cholesterol	mg	275	3
Đồng (Copper)	µg	1500	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	39.7	3	Lysin	mg	1523	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	30	1	Methionin	mg	641	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.40	1	Tryptophan	mg	280	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	3.00	1	Phenylalanin	mg	1122	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	17.0	1	Threonin	mg	754	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	7.713	3	Valin	mg	1388	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	1.083	3	Leucin	mg	1818	1
Folat (Folate)	µg	290	3	Isoleucin	mg	1119	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1283	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	562	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	59.3	3	Cystin	mg	243	1
Vitamin A (Retinol)	µg	5000	1	Tyrosin	mg	690	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.40	3	Alanin	mg	1097	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.38	3	Acid aspartic	mg	1742	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	3.1	3	Acid glutamic	mg	2675	1
Beta-caroten	µg	621	3	Glycin	mg	1180	1
Alpha-caroten	µg	232	3	Prolin	mg	948	1
Beta-cryptoxanthin	µg	11	3	Serin	mg	793	1
Lycopen	µg	13	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

GAN GÀ

STT: 318

Tên tiếng Anh (English):

Chicken liver

Mã số: 7040

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	75.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	111		Daidzein	mg	0	3
	KJ	466		Genistein	mg	0	3
Protein	g	18.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	1.560	3
Glucid (Carbohydrate)	g	2.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.880	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.4	1	Stearic (C18:0)	g	0.660	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.010	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	1.250	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.110	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	1.130	3
Calci (Calcium)	mg	21	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.820	3
Sắt (Iron)	mg	8.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.480	3
Magiê (Magnesium)	mg	17	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	0.200	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.330	3
Phospho (Phosphorous)	mg	260	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	335	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	71	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	0.065	3
Kẽm (Zinc)	mg	2.67	3	Cholesterol	mg	345	3
Đồng (Copper)	µg	300	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	54.6	3	Lysin	mg	1244	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	7	1	Methionin	mg	463	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.38	1	Tryptophan	mg	179	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	1.63	1	Phenylalanin	mg	764	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	10.4	1	Threonin	mg	676	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	6.233	3	Valin	mg	889	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.853	3	Leucin	mg	1633	1
Folat (Folate)	µg	588	3	Isoleucin	mg	1295	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	960	1
Vitamin H (Biotin)	µg	210	5	Histidin	mg	338	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	16.58	3	Cystin	mg	213	1
Vitamin A (Retinol)	µg	3290	3	Tyrosin	mg	534	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	940	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.7	3	Acid aspartic	mg	1437	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	2417	1
Beta-caroten	µg	56	3	Glycin	mg	798	1
Alpha-caroten	µg	11	3	Prolin	mg	747	1
Beta-cryptoxanthin	µg	11	3	Serin	mg	710	1
Lycopene	µg	40	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	243	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

GAN LỢN

STT: 319

Tên tiếng Anh (English):

Pork liver

Mã số: 7041

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	74.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	116		Daidzein	mg	0	3
	KJ	484		Genistein	mg	0	3
Protein	g	18.8	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.6	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	1.170	3
Glucid (Carbohydrate)	g	2.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.440	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.5	1	Stearic (C18:0)	g	0.700	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.520	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.030	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.460	3
Calci (Calcium)	mg	7	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.870	3
Sắt (Iron)	mg	12.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.350	3
Magiê (Magnesium)	mg	17	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Mangan (Manganese)	mg	0.300	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.440	3
Phospho (Phosphorous)	mg	353	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	447	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.020	3
Natri (Sodium)	mg	110	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	5.76	3	Cholesterol	mg	301	3
Đồng (Copper)	µg	510	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	52.7	3	Lysin	mg	1260	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	18	1	Methionin	mg	600	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.40	1	Tryptophan	mg	340	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	2.11	1	Phenylalanin	mg	1150	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	16.2	1	Threonin	mg	900	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	6.65	3	Valin	mg	1170	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.69	3	Leucin	mg	1580	1
Folat (Folate)	µg	211	3	Isoleucin	mg	1020	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1080	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	490	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	26	3	Cystin	mg	236	1
Vitamin A (Retinol)	µg	6000	1	Tyrosin	mg	709	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1223	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1992	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2622	1
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	1160	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	986	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	1005	1
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	515	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

GAN VỊT

STT: 320

Tên tiếng Anh (English):

Duck liver

Mã số: 7042

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	74.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	122		Daidzein	mg	0	3
	KJ	510		Genistein	mg	0	3
Protein	g	17.1	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	4.7	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	1.140	3
Glucid (Carbohydrate)	g	2.8	1	Palmitic (C16:0)	g	0.800	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.3	1	Stearic (C18:0)	g	0.630	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.710	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.050	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.650	3
Calci (Calcium)	mg	17	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.630	3
Sắt (Iron)	mg	4.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.370	3
Magiê (Magnesium)	mg	24	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.260	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.260	3
Phospho (Phosphorous)	mg	177	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	230	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	140	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	3.07	3	Cholesterol	mg	515	3
Đồng (Copper)	µg	5962	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	67	3	Lysin	mg	1418	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	7	1	Methionin	mg	444	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.44	1	Tryptophan	mg	264	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	1.28	1	Phenylalanin	mg	932	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	9.1	1	Threonin	mg	833	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	6.184	3	Valin	mg	1181	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.76	3	Leucin	mg	1691	3
Folat (Folate)	µg	738	3	Isoleucin	mg	995	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1148	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	498	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	54	3	Cystin	mg	252	3
Vitamin A (Retinol)	µg	11984	3	Tyrosin	mg	660	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1088	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1781	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2428	3
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	1088	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	929	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	806	3
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

GÂN CHÂN BÒ

STT: 321

Tên tiếng Anh (English):

Mã số: 7043

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	69.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	124		Daidzein	mg	0	3
	KJ	517		Genistein	mg	0	3
Protein	g	30.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

LƯỠI BÒ

STT: 322

Tên tiếng Anh (English):

Beef tongue

Mã số: 7044

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 8.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	73.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	164		Daidzein	mg	0	3
	KJ	687		Genistein	mg	0	3
Protein	g	13.6	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	12.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	7.000	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.2	1	Palmitic (C16:0)	g	4.220	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.9	1	Stearic (C18:0)	g	2.100	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	7.240	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.550	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	6.550	3
Calci (Calcium)	mg	7	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.900	3
Sắt (Iron)	mg	3.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.580	3
Magiê (Magnesium)	mg	16	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.030	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.310	3
Phospho (Phosphorous)	mg	162	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	315	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	69	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	2.87	3	Cholesterol	mg	87	3
Đồng (Copper)	µg	170	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	9.4	3	Lysin	mg	1149	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	3	1	Methionin	mg	315	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.07	1	Tryptophan	mg	114	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.15	1	Phenylalanin	mg	615	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	4.8	1	Threonin	mg	648	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.653	3	Valin	mg	713	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.31	3	Leucin	mg	1113	3
Folat (Folate)	µg	7	3	Isoleucin	mg	641	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	949	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	386	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	3.79	3	Cystin	mg	195	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	482	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	858	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1361	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2053	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	894	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	696	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	601	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

LƯỜI LỢN

STT: 323

Tên tiếng Anh (English):

Hog, tongue

Mã số: 7045

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 3.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	70.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	178		Daidzein	mg	0	3
	KJ	743		Genistein	mg	0	3
Protein	g	14.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	12.8	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	5.960	3
Glucid (Carbohydrate)	g	1.4	1	Palmitic (C16:0)	g	3.820	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	1.730	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	8.130	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.640	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	7.300	3
Calci (Calcium)	mg	7	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	1.780	3
Sắt (Iron)	mg	2.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	1.700	3
Magiê (Magnesium)	mg	18	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.080	3
Mangan (Manganese)	mg	0.010	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	118	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	243	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	110	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	3.01	3	Cholesterol	mg	101	3
Đồng (Copper)	µg	70	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	10.4	3	Lysin	mg	1333	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	4	3	Methionin	mg	365	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	1	Tryptophan	mg	188	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.23	1	Phenylalanin	mg	675	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	3.0	1	Threonin	mg	689	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.641	3	Valin	mg	848	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.24	3	Leucin	mg	1307	3
Folat (Folate)	µg	4	3	Isoleucin	mg	743	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1007	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	409	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	2.84	3	Cystin	mg	235	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	496	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	861	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1515	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2052	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	1205	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	861	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	678	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	136	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

LÒNG LỢN (RUỘT GIÀ)

STT: 324

Tên tiếng Anh (English):

Hog, intestine large raw

Mã số: 7046

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	76.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	167		Daidzein	mg	0	3
	KJ	697		Genistein	mg	0	3
Protein	g	6.9	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	15.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	12	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	55	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.09	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.08	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.6	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

LÒNG LỢN (RUỘT NON)

STT: 325

Tên tiếng Anh (English):

Hog intestine small raw without fat

Mã số: 7047

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	90.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	44		Daidzein	mg	0	3
	KJ	183		Genistein	mg	0	3
Protein	g	7.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	1.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	7	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	48	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.09	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.08	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.6	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MỀ GÀ

STT: 326

Tên tiếng Anh (English):

Chicken gizzard

Mã số: 7048

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 4.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	75.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	99		Daidzein	mg	0	3
	KJ	415		Genistein	mg	0	3
Protein	g	21.3	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	1.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.530	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.6	1	Palmitic (C16:0)	g	0.350	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	0.170	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.510	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.070	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	0.430	3
Calci (Calcium)	mg	48	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.360	3
Sắt (Iron)	mg	6.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.250	3
Magiê (Magnesium)	mg	15	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.060	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.090	3
Phospho (Phosphorous)	mg	150	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	237	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	69	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	0.06	3
Kẽm (Zinc)	mg	2.72	3	Cholesterol	mg	240	3
Đồng (Copper)	µg	116	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	25.5	3	Lysin	mg	1300	5
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	4	3	Methionin	mg	470	5
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	180	5
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.20	1	Phenylalanin	mg	760	5
Vitamin PP (Niacin)	mg	4.8	1	Threonin	mg	840	5
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.631	3	Valin	mg	820	5
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.112	3	Leucin	mg	1300	5
Folat (Folate)	µg	5	3	Isoleucin	mg	840	5
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1300	5
Vitamin H (Biotin)	µg	1	5	Histidin	mg	380	5
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	1.21	3	Cystin	mg	240	5
Vitamin A (Retinol)	µg	19	3	Tyrosin	mg	550	5
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	730	5
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.33	3	Acid aspartic	mg	1700	5
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	3100	5
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	960	5
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	930	5
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	820	5
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ÓC BÒ

STT: 327

Tên tiếng Anh (English):

Brain beef

Mã số: 7049

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 8.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	79.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	124		Daidzein	mg	0	3
	KJ	517		Genistein	mg	0	3
Protein	g	9.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	9.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	2.300	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.5	1	Palmitic (C16:0)	g	0.920	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.030	3
Tro (Ash)	g	1.6	1	Stearic (C18:0)	g	1.270	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.020	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.030	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	1.890	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.020	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	1.650	3
Calci (Calcium)	mg	6	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	1.590	3
Sắt (Iron)	mg	0.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.040	3
Magiê (Magnesium)	mg	13	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.030	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.320	3
Phospho (Phosphorous)	mg	311	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.370	3
Kali (Potassium)	mg	274	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.850	3
Natri (Sodium)	mg	126	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	0.61	3
Kẽm (Zinc)	mg	1.02	3	Cholesterol	mg	3010	3
Đồng (Copper)	µg	287	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	21.3	3	Lysin	mg	839	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	11	3	Methionin	mg	482	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.13	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.21	1	Phenylalanin	mg	703	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	3.8	1	Threonin	mg	678	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	2.01	3	Valin	mg	592	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.226	3	Leucin	mg	888	1
Folat (Folate)	µg	3	3	Isoleucin	mg	965	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	784	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	320	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	9.51	3	Cystin	mg	132	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	516	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.99	3	Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	88	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ÓC LỢN

STT: 328

Tên tiếng Anh (English):

Hog brain

Mã số: 7050

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 8.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	80.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	123		Daidzein	mg	0	3
	KJ	515		Genistein	mg	0	3
Protein	g	9.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	9.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	2.080	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.4	1	Palmitic (C16:0)	g	1.030	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.0	1	Stearic (C18:0)	g	1.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	1.660	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.120	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	1.070	3
Calci (Calcium)	mg	7	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	1.430	3
Sắt (Iron)	mg	1.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.090	3
Magiê (Magnesium)	mg	14	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.120	3
Mangan (Manganese)	mg	0.090	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.470	3
Phospho (Phosphorous)	mg	311	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	258	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.450	3
Natri (Sodium)	mg	120	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.27	3	Cholesterol	mg	2195	3
Đồng (Copper)	µg	240	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	15.9	3	Lysin	mg	748	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	14	3	Methionin	mg	354	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.14	1	Tryptophan	mg	132	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.19	1	Phenylalanin	mg	704	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.8	1	Threonin	mg	385	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	2.8	3	Valin	mg	531	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.19	3	Leucin	mg	771	1
Folat (Folate)	µg	6	3	Isoleucin	mg	605	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	712	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	245	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	2.19	3	Cystin	mg	165	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	316	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1028	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	1202	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	493	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	83	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

PHỐI BÒ

STT: 329

Tên tiếng Anh (English):

Beef, lung

Mã số: 7051

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 8.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	79.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	103		Daidzein	mg	0	3
	KJ	431		Genistein	mg	0	3
Protein	g	15.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	4.7	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.860	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.450	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.0	1	Stearic (C18:0)	g	0.230	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.640	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.090	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.470	3
Calci (Calcium)	mg	10	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.340	3
Sắt (Iron)	mg	6.70	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.170	3
Magiê (Magnesium)	mg	14	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Mangan (Manganese)	mg	0.020	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.140	3
Phospho (Phosphorous)	mg	195	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	340	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	198	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.61	3	Cholesterol	mg	242	3
Đồng (Copper)	µg	260	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	44.3	3	Lysin	mg	1137	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	39	3	Methionin	mg	406	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.10	1	Tryptophan	mg	148	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.14	1	Phenylalanin	mg	526	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.1	1	Threonin	mg	575	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1	3	Valin	mg	731	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.04	3	Leucin	mg	1008	1
Folat (Folate)	µg	11	3	Isoleucin	mg	754	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	880	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	393	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	3.81	3	Cystin	mg	120	1
Vitamin A (Retinol)	µg	14	3	Tyrosin	mg	385	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1001	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	977	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	1726	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	734	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	1659	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	816	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

PHỐI LỘN

STT: 330

Tên tiếng Anh (English):

Hog lung, raw

Mã số: 7052

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 8.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	80.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	92		Daidzein	mg	0	3
	KJ	383		Genistein	mg	0	3
Protein	g	14.8	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.6	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.960	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.630	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.0	1	Stearic (C18:0)	g	0.290	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.610	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.050	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.560	3
Calci (Calcium)	mg	9	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.340	3
Sắt (Iron)	mg	6.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.120	3
Magiê (Magnesium)	mg	14	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.020	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.180	3
Phospho (Phosphorous)	mg	230	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	303	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.010	3
Natri (Sodium)	mg	153	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	2.03	3	Cholesterol	mg	320	3
Đồng (Copper)	µg	83	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	17.8	3	Lysin	mg	1389	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	12	3	Methionin	mg	541	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	124	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.14	1	Phenylalanin	mg	653	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	1	Threonin	mg	599	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.9	3	Valin	mg	872	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.1	3	Leucin	mg	1210	1
Folat (Folate)	µg	3	3	Isoleucin	mg	1119	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1189	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	468	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	2.75	3	Cystin	mg	141	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	447	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	890	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1266	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	1464	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	1027	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	901	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	621	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SƯỜN LỢN

STT: 331

Tên tiếng Anh (English):

Pork, ribs

Mã số: 7053

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 57.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	68.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	187		Daidzein	mg	0	3
	KJ	782		Genistein	mg	0	3
Protein	g	17.9	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	12.8	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	6.450	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	3.970	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.1	1	Stearic (C18:0)	g	2.120	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.040	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	7.450	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.430	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	6.240	3
Calci (Calcium)	mg	7	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	1.970	3
Sắt (Iron)	mg	0.61	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	1.810	3
Magiê (Magnesium)	mg	14	5	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.160	3
Mangan (Manganese)	mg	0.010	5	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	160	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	200	5	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	60	5	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	0.08	3
Kẽm (Zinc)	mg	3.60	5	Cholesterol	mg	65	3
Đồng (Copper)	µg	100	5	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	6.9	5	Lysin	mg	1560	5
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	5	Methionin	mg	420	5
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.96	1	Tryptophan	mg	190	5
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.23	1	Phenylalanin	mg	650	5
Vitamin PP (Niacin)	mg	5.2	1	Threonin	mg	740	5
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.6	3	Valin	mg	930	5
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.26	3	Leucin	mg	1270	5
Folat (Folate)	µg	2	3	Isoleucin	mg	850	5
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1050	5
Vitamin H (Biotin)	µg	2.6	5	Histidin	mg	650	5
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.7	5	Cystin	mg	120	5
Vitamin A (Retinol)	µg	0	5	Tyrosin	mg	590	5
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.69	5	Alanin	mg	1050	5
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.1	5	Acid aspartic	mg	1560	5
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	5	Acid glutamic	mg	2290	5
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	910	5
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	250	5
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	680	5
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TAI LỢN

STT: 332

Tên tiếng Anh (English):

Hog ears

Mã số: 7054

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 4.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	72.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	126		Daidzein	mg	0	3
	KJ	528		Genistein	mg	0	3
Protein	g	21.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	4.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	1.460	3
Glucid (Carbohydrate)	g	1.3	1	Palmitic (C16:0)	g	0.920	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	0.490	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	1.860	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.120	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	1.750	3
Calci (Calcium)	mg	21	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.440	3
Sắt (Iron)	mg	2.40	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.380	3
Magiê (Magnesium)	mg	7	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.040	3
Mangan (Manganese)	mg	0.120	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.020	3
Phospho (Phosphorous)	mg	41	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	55	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	191	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.19	3	Cholesterol	mg	82	3
Đồng (Copper)	µg	6	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	4.3	3	Lysin	mg	1052	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Methionin	mg	133	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	3	Tryptophan	mg	43	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.11	3	Phenylalanin	mg	718	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.8	3	Threonin	mg	629	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.068	3	Valin	mg	830	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.02	3	Leucin	mg	1167	3
Folat (Folate)	µg	0	3	Isoleucin	mg	492	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1861	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	269	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.07	3	Cystin	mg	200	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	3	Tyrosin	mg	402	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	2220	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1660	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2805	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	4400	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	2848	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	941	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TIM BÒ

STT: 333

Tên tiếng Anh (English):

Beef, heart

Mã số: 7055

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 8.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	80.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	89		Daidzein	mg	0	3
	KJ	374		Genistein	mg	0	3
Protein	g	15.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	1.380	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.6	1	Palmitic (C16:0)	g	0.620	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.050	3
Tro (Ash)	g	1.0	1	Stearic (C18:0)	g	0.620	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.010	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	1.140	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.060	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	1.060	3
Calci (Calcium)	mg	5	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.550	3
Sắt (Iron)	mg	5.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.400	3
Magiê (Magnesium)	mg	21	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Mangan (Manganese)	mg	0.040	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.130	3
Phospho (Phosphorous)	mg	185	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	287	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	98	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	0.18	3
Kẽm (Zinc)	mg	1.70	3	Cholesterol	mg	124	3
Đồng (Copper)	µg	396	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	21.8	3	Lysin	mg	1431	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	7	1	Methionin	mg	506	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.31	1	Tryptophan	mg	145	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.49	1	Phenylalanin	mg	628	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	6.8	1	Threonin	mg	626	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.79	3	Valin	mg	750	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.279	3	Leucin	mg	1336	1
Folat (Folate)	µg	3	3	Isoleucin	mg	1067	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	911	1
Vitamin H (Biotin)	µg	2	5	Histidin	mg	412	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	8.55	3	Cystin	mg	182	1
Vitamin A (Retinol)	µg	6	1	Tyrosin	mg	499	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	805	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.22	3	Acid aspartic	mg	1323	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	1410	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	662	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	605	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	633	1
Lycopen	µg	17	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TIM GÀ

STT: 334

Tên tiếng Anh (English):

Chicken heart

Mã số: 7056

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	77.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	114		Daidzein	mg	0	3
	KJ	475		Genistein	mg	0	3
Protein	g	16.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	5.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	1.570	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	0.860	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.0	1	Stearic (C18:0)	g	0.460	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	1.400	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.230	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	1.170	3
Calci (Calcium)	mg	12	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	1.600	3
Sắt (Iron)	mg	5.96	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	1.130	3
Magiê (Magnesium)	mg	15	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.040	3
Mangan (Manganese)	mg	0.090	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.420	3
Phospho (Phosphorous)	mg	177	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	176	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	74	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	6.59	3	Cholesterol	mg	136	3
Đồng (Copper)	µg	346	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	4.3	3	Lysin	mg	1303	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	3	3	Methionin	mg	376	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.15	3	Tryptophan	mg	199	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.73	3	Phenylalanin	mg	696	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	4.9	3	Threonin	mg	704	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	2.559	3	Valin	mg	880	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.36	3	Leucin	mg	1355	3
Folat (Folate)	µg	72	3	Isoleucin	mg	833	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	997	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	408	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	7.29	3	Cystin	mg	211	3
Vitamin A (Retinol)	µg	9	3	Tyrosin	mg	557	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	980	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1512	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2308	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	863	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	793	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	627	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TIM LỢN

STT: 335

Tên tiếng Anh (English):

Hog heart

Mã số: 7057

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 6.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	79.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	94		Daidzein	mg	0	3
	KJ	393		Genistein	mg	0	3
Protein	g	15.1	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	1.160	3
Glucid (Carbohydrate)	g	1.2	3	Palmitic (C16:0)	g	0.590	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.0	1	Stearic (C18:0)	g	0.450	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	1.020	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.100	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.900	3
Calci (Calcium)	mg	7	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	1.120	3
Sắt (Iron)	mg	5.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.770	3
Magiê (Magnesium)	mg	19	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.080	3
Mangan (Manganese)	mg	0.060	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.270	3
Phospho (Phosphorous)	mg	213	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	294	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	56	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	2.80	3	Cholesterol	mg	131	3
Đồng (Copper)	µg	408	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	10.4	3	Lysin	mg	1371	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	1	1	Methionin	mg	406	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.34	1	Tryptophan	mg	222	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.49	1	Phenylalanin	mg	762	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	5.7	1	Threonin	mg	762	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	2.515	3	Valin	mg	965	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.39	3	Leucin	mg	1490	1
Folat (Folate)	µg	4	3	Isoleucin	mg	846	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1049	1
Vitamin H (Biotin)	µg	18.2	5	Histidin	mg	422	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	3.79	3	Cystin	mg	170	1
Vitamin A (Retinol)	µg	8	1	Tyrosin	mg	627	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1100	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1760	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2488	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	914	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	811	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	762	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TIẾT BÒ

STT: 336

Tên tiếng Anh (English):

Beef, blood

Mã số: 7058

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	80.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	75		Daidzein	mg	0	3
	KJ	315		Genistein	mg	0	3
Protein	g	18.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	8	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	52.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	31	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	3269	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	781	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.09	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	1438	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	1	Threonin	mg	1281	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	2125	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	2800	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	403	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	1246	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	1932	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	1735	1
Vitamin A (Retinol)	µg	30	1	Tyrosin	mg	774	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TIẾT LỢN LUỘC

STT: 337

Tên tiếng Anh (English):

Hog blood, boiled

Mã số: 7059

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	86.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	44		Daidzein	mg	0	3
	KJ	183		Genistein	mg	0	3
Protein	g	10.7	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.4	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	7	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	25.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	12	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.00	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.10	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	93	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TIẾT LỢN SỐNG

STT: 338

Tên tiếng Anh (English):

Hog blood, raw

Mã số: 7060

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	91.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	25		Daidzein	mg	0	3
	KJ	103		Genistein	mg	0	3
Protein	g	5.7	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.1	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	7	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	20.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	7	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	800	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	134	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.10	1	Phenylalanin	mg	410	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	1	Threonin	mg	268	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	608	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	473	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	173	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	383	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	593	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	50	1
Vitamin A (Retinol)	µg	26	1	Tyrosin	mg	716	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TỦY XƯƠNG BÒ

STT: 339

Tên tiếng Anh (English):

Beef bone marrow

Mã số: 7061

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	8.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	814		Daidzein	mg	0	3
	KJ	3404		Genistein	mg	0	3
Protein	g	1.1	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	89.9	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	89	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.01	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TỦY XƯƠNG LỢN

STT: 340

Tên tiếng Anh (English):

Hog, bone marrow

Mã số: 7062

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	15.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	749		Daidzein	mg	0	3
	KJ	3134		Genistein	mg	0	3
Protein	g	2.3	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	82.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BA TÊ

STT: 341

Tên tiếng Anh (English):

Pa tê

Mã số: 7063

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	47.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	326		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1365		Genistein	mg	0	3
Protein	g	10.8	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	24.6	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	15.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	26	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	4.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	88	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CHẢ LỢN

STT: 342

Tên tiếng Anh (English):

Pork, mince fat meat grilled

Mã số: 7064

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	32.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	517		Daidzein	mg	0	3
	KJ	2164		Genistein	mg	0	3
Protein	g	10.8	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	50.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	5.1	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.1	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	20	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	100	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CHẢ QUẾ LỘN

STT: 343

Tên tiếng Anh (English):

Pork, cinnamon mince grilled

Mã số: 7065

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	42.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	416		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1740		Genistein	mg	0	3
Protein	g	16.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	39.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	16	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	45	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DẪM BÔNG LỢN

STT: 344

Tên tiếng Anh (English):

Ham, pork

Mã số: 7066

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	48.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	318		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1331		Genistein	mg	0	3
Protein	g	23.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	25.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	3.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	10	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	110	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	1864	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	621	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.40	1	Tryptophan	mg	313	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.19	1	Phenylalanin	mg	961	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	3.8	1	Threonin	mg	1129	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	1194	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	1737	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	1178	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	1465	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	759	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	258	1
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	826	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1265	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	2054	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	3326	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	1311	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	1049	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	961	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DỒI LỢN

STT: 345

Tên tiếng Anh (English):

Blood mix-pudding with viscera in large intestine

Mã số: 7067

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	78.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	114		Daidzein	mg	0	3
	KJ	475		Genistein	mg	0	3
Protein	g	12.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	7.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	28	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	23	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

GIÒ BÒ

STT: 346

Tên tiếng Anh (English):

Beef dumpling

Mã số: 7068

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	48.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	357		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1492		Genistein	mg	0	3
Protein	g	13.8	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	33.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	3.9	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	18	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	12	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

GIÒ LỤA

STT: 347

Tên tiếng Anh (English):

Pork, mince lean meat steamed

Mã số: 7069

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	72.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	136		Daidzein	mg	0	3
	KJ	567		Genistein	mg	0	3
Protein	g	21.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	5.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

GIÒ THỦ LỢN

STT: 348

Tên tiếng Anh (English):

Pork, head meat, steamed

Mã số: 7070

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	29.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	553		Daidzein	mg	0	3
	KJ	2312		Genistein	mg	0	3
Protein	g	16.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	54.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

LẠP XƯỜNG

STT: 349

Tên tiếng Anh (English):

Chinese sausage

Mã số: 7071

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	18.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	585		Daidzein	mg	0	3
	KJ	2448		Genistein	mg	0	3
Protein	g	20.8	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	55.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	1.7	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	3.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	52	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	175	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.46	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.24	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	4.7	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NEM CHẠO

STT: 350

Tên tiếng Anh (English):

Mã số: 7072

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	68.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	153		Daidzein	mg	0	3
	KJ	638		Genistein	mg	0	3
Protein	g	16.6	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	6.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	6.9	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.9	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	24	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NEM CHUA

STT: 351

Tên tiếng Anh (English):

Pork mince, fermented

Mã số: 7073

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	68.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	137		Daidzein	mg	0	3
	KJ	574		Genistein	mg	0	3
Protein	g	21.7	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.7	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	4.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	24	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	78	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RUỐC THỊT LỢN

STT: 352

Tên tiếng Anh (English):

Mã số: 7074

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	25.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	369		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1544		Genistein	mg	0	3
Protein	g	46.6	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	20.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	7.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	29	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	16	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT BÒ KHÔ

STT: 353

Tên tiếng Anh (English):

Dried beef

Mã số: 7075

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	32.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	239		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1001		Genistein	mg	0	3
Protein	g	51.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	1.6	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	5.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	9.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	31	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	8.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	476	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.13	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.19	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	30.3	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT TRÂU KHÔ

STT: 354

Tên tiếng Anh (English):

Buffalo meat, dried

Mã số: 7076

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	36.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	226		Daidzein	mg	0	3
	KJ	945		Genistein	mg	0	3
Protein	g	50.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	2.7	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	10.5	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

XÚC XÍCH

STT: 355

Tên tiếng Anh (English):

Pork sausage

Mã số: 7077

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	17.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	535		Daidzein	mg	0	3
	KJ	2240		Genistein	mg	0	3
Protein	g	27.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	47.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	8.4	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	7	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	139	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.34	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỘT CỐC

STT: 356

Tên tiếng Anh (English):

Toad meat powder

Mã số: 7078

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	7.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	342		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1432		Genistein	mg	0	3
Protein	g	55.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	13.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	24.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CHÂU CHẤU

STT: 357

Tên tiếng Anh (English):

Locust

Mã số: 7079

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 20.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	71.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	130		Daidzein	mg	0	3
	KJ	542		Genistein	mg	0	3
Protein	g	24.3	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.6	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	210	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	270	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese): **ẾCH (THỊT ĐÙI)**
 Tên tiếng Anh (English): **Frog**
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 358
 Mã số: 7080
 Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	75.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	90		Daidzein	mg	0	3
	KJ	376		Genistein	mg	0	3
Protein	g	20.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	1.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.080	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.050	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	3.9	1	Stearic (C18:0)	g	0.020	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.050	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	0.040	3
Calci (Calcium)	mg	18	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.100	3
Sắt (Iron)	mg	1.50	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.020	3
Magiê (Magnesium)	mg	20	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.030	3
Phospho (Phosphorous)	mg	147	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.010	3
Kali (Potassium)	mg	285	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.020	3
Natri (Sodium)	mg	58	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.00	3	Cholesterol	mg	50	3
Đồng (Copper)	µg	250	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	14.1	3	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.14	3	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.25	3	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.2	3	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.12	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	15	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.4	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	15	3	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	1	3	Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.1	3	Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NHÔNG

STT: 359

Tên tiếng Anh (English):

Silk worm

Mã số: 7081

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	79.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	111		Daidzein	mg	0	3
	KJ	462		Genistein	mg	0	3
Protein	g	13.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	6.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	40	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	109	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

LÒNG GÀ (CÁ BỘ)

STT: 360

Tên tiếng Anh (English):

Chicken giblets

Mã số: 7082

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	74.9	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	119		Daidzein	mg	0	3
	KJ	498		Genistein	mg	0	3
Protein	g	17.9	3	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	4.5	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	1.360	3
Glucid (Carbohydrate)	g	1.8	3	Palmitic (C16:0)	g	0.750	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.0	3	Stearic (C18:0)	g	0.470	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	1.120	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.160	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.950	3
Calci (Calcium)	mg	10	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	1.090	3
Sắt (Iron)	mg	5.86	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.750	3
Magiê (Magnesium)	mg	18	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Mangan (Manganese)	mg	0.150	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.270	3
Phospho (Phosphorous)	mg	197	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.010	3
Kali (Potassium)	mg	228	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.020	3
Natri (Sodium)	mg	77	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	3.32	3	Cholesterol	mg	262	3
Đồng (Copper)	µg	243	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	55.2	3	Lysin	mg	1305	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	16	3	Methionin	mg	447	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.09	3	Tryptophan	mg	204	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.99	3	Phenylalanin	mg	810	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	3	Threonin	mg	811	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	3.208	3	Valin	mg	955	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.42	3	Leucin	mg	1430	3
Folat (Folate)	µg	345	3	Isoleucin	mg	897	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1194	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	417	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	11.41	3	Cystin	mg	238	3
Vitamin A (Retinol)	µg	2657	3	Tyrosin	mg	587	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	877	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1675	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2712	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	985	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	910	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	782	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

NHÓM 8 – THỦY SẢN VÀ SẢN PHẨM CHẾ BIẾN

GROUP 8 - FISH, SHELLFISH AND PRODUCTS

Các thực phẩm nhóm 8: Thủy sản và sản phẩm chế biến

Mã số BTP 2000	Mã số BTP 2007	Tên thực phẩm	Trang	Mã số BTP 2000	Mã số BTP 2007	Tên thực phẩm	Trang
8001	8001	Cá bống	361	8031	8031	Cá trích	391
8002	8002	Cá chày	362	8032	8032	Cá trôi	392
8003	8003	Cá chép	363	8033	8033	Cua bể	393
8004	8004	Cá da	364	8034	8034	Cua đồng	394
8005	8005	Cá dàu	365	8035	8035	Cua ghe	395
8006	8006	Cá diếc	366	8036	8036	Hải sâm	396
8007	8007	Cá đao	367	8037	8037	Hến	397
8008	8008	Cá đế	368	8038	8038	Lươn	398
8009	8009	Cá đối	369	8039	8039	Mực khô	399
8010	8010	Cá đồng tiền	370	8040	8040	Mực tươi	400
8011	8011	Cá hồi	371	8041	8041	Ốc bươu	401
8012	8012	Cá khô(chim, thu, nụ, đế)	372	8042	8042	Ốc đá	402
8013	8013	Cá lác	373	8043	8043	Ốc nhồi	403
8014	8014	Cá mè	374	8044	8044	Ốc vặn	404
8015	8015	Cá mòi (cá sardin)	375	8045	8045	Rạm (muối, đồ)	405
8016	8016	Cá mỡ	376	8046	8046	Rạm tươi	406
8017	8017	Cá mối	377	8047	8047	Rươi	407
8018	8018	Cá nạc	378	8048	8048	Sò	408
8019	8019	Cá ngừ	379	8049	8049	Tép gạo	409
8020	8020	Cá nục	380	8050	8050	Tép khô	410
8021	8021	Cá phèn	381	8051	8051	Tôm biển	411
8022	8022	Cá quả	382	8052	8052	Tôm đồng	412
8023	8023	Cá rô đồng	383	8053	8053	Tôm khô	413
8024	8024	Cá rô phi	384	8054	8054	Trai	414
8025	8025	Cá thồn bơn	385	8055	8055	Bánh phồng tôm rán	415
8026	8026	Cá thu	386	8056	8056	Bánh phồng tôm sống	416
8027	8027	Cá thu đao	387	8057	8057	Bột cá	417
8028	8028	Cá trạch	388	8058	8058	Ruốc cá quả	418
8029	8029	Cá trắm cỏ	389	8059	8059	Ruốc tôm	419
8030	8030	Cá trê	390				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ BỔNG

STT: 361

Tên tiếng Anh (English):

Goby, gudgeon

Mã số: 8001

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 45.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	81.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	70		Daidzein	mg	0	3
	KJ	295		Genistein	mg	0	3
Protein	g	15.8	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.8	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.5	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	17	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	181	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	1944	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	598	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	176	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	718	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	3.2	1	Threonin	mg	927	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	987	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	1555	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	897	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	957	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	419	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	260	1
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	718	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1067	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	2243	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2781	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	777	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	718	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	718	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ CHÀY

STT: 362

Tên tiếng Anh (English):

Pond fish

Mã số: 8002

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 31.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	75.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	113		Daidzein	mg	0	3
	KJ	472		Genistein	mg	0	3
Protein	g	20.1	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.6	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	63	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	176	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ CHÉP

STT: 363

Tên tiếng Anh (English):

Carp

Mã số: 8003

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 40.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	79.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	96		Daidzein	mg	0	3
	KJ	403		Genistein	mg	0	3
Protein	g	16.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.6	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	1.080	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.660	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.3	1	Stearic (C18:0)	g	0.190	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	2.240	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.660	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	1.150	3
Calci (Calcium)	mg	17	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	1.430	3
Sắt (Iron)	mg	0.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.520	3
Magiê (Magnesium)	mg	30	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.270	3
Mangan (Manganese)	mg	0.040	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.150	3
Phospho (Phosphorous)	mg	184	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.240	3
Kali (Potassium)	mg	397	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.110	3
Natri (Sodium)	mg	49	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.48	3	Cholesterol	mg	70	3
Đồng (Copper)	µg	57	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	12.6	3	Lysin	mg	1249	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	476	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	200	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	566	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.5	1	Threonin	mg	686	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.75	3	Valin	mg	1085	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.19	3	Leucin	mg	1249	1
Folat (Folate)	µg	15	3	Isoleucin	mg	822	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	927	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	335	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	1.53	3	Cystin	mg	177	1
Vitamin A (Retinol)	µg	181	1	Tyrosin	mg	532	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	975	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.63	3	Acid aspartic	mg	1505	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.1	3	Acid glutamic	mg	2255	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	975	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	945	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	847	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	160	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ DỪA

STT: 364

Tên tiếng Anh (English):

Conger pike

Mã số: 8004

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): -

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	75.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	115		Daidzein	mg	0	3
	KJ	483		Genistein	mg	0	3
Protein	g	17.6	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	5.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	64	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	70	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ DẦU

STT: 365

Tên tiếng Anh (English):

Mã số: 8005

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	75.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	96		Daidzein	mg	0	3
	KJ	403		Genistein	mg	0	3
Protein	g	18.9	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	2.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	3.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	527	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	885	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ DIỄC

STT: 366

Tên tiếng Anh (English):

Mullet, harder

Mã số: 8006

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 45.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	78.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	87		Daidzein	mg	0	3
	KJ	364		Genistein	mg	0	3
Protein	g	17.7	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	1.8	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	70	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	152	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	120	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ ĐÀO

STT: 367

Tên tiếng Anh (English):

Sawfish, wolfherring

Mã số: 8007

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): -

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	78.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	94		Daidzein	mg	0	3
	KJ	393		Genistein	mg	0	3
Protein	g	18.3	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	2.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.1	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	36	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	50	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ ĐẾ

STT: 368

Tên tiếng Anh (English):

Chinese herring

Mã số: 8008

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): -

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	78.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	83		Daidzein	mg	0	3
	KJ	347		Genistein	mg	0	3
Protein	g	18.7	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.9	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	80	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	130	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaehaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ ĐỐI

STT: 369

Tên tiếng Anh (English):

Mullet, gray mullet

Mã số: 8009

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 42.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	76.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	108		Daidzein	mg	0	3
	KJ	451		Genistein	mg	0	3
Protein	g	19.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	1.120	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.750	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	0.100	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	1.080	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.560	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	0.290	3
Calci (Calcium)	mg	21	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.720	3
Sắt (Iron)	mg	1.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.090	3
Magiê (Magnesium)	mg	29	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Mangan (Manganese)	mg	0.020	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.100	3
Phospho (Phosphorous)	mg	224	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.220	3
Kali (Potassium)	mg	357	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.110	3
Natri (Sodium)	mg	65	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.52	3	Cholesterol	mg	49	3
Đồng (Copper)	µg	51	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	36.5	3	Lysin	mg	1777	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	573	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.07	1	Tryptophan	mg	217	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.15	1	Phenylalanin	mg	755	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	4.6	1	Threonin	mg	848	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.76	3	Valin	mg	997	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.425	3	Leucin	mg	1573	3
Folat (Folate)	µg	9	3	Isoleucin	mg	892	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1158	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	570	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.22	3	Cystin	mg	207	3
Vitamin A (Retinol)	µg	45	1	Tyrosin	mg	653	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1170	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	1	3	Acid aspartic	mg	1981	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.1	3	Acid glutamic	mg	1889	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	929	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	684	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	789	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ ĐỒNG TIỀN

STT: 370

Tên tiếng Anh (English):

Goby

Mã số: 8010

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): -

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	76.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	98		Daidzein	mg	0	3
	KJ	412		Genistein	mg	0	3
Protein	g	20.1	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	2.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.5	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	90	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	100	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ HỒI

STT: 371

Tên tiếng Anh (English):

Salmon

Mã số: 8011

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 40.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	71.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	136		Daidzein	mg	0	3
	KJ	568		Genistein	mg	0	3
Protein	g	22.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	5.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	1.260	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.750	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.4	1	Stearic (C18:0)	g	0.210	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	2.130	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.510	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	1.200	3
Calci (Calcium)	mg	13	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	1.990	3
Sắt (Iron)	mg	1.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.210	3
Magiê (Magnesium)	mg	31	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.160	3
Mangan (Manganese)	mg	0.010	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.130	3
Phospho (Phosphorous)	mg	230	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.430	3
Kali (Potassium)	mg	423	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.660	3
Natri (Sodium)	mg	46	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.41	3	Cholesterol	mg	45	3
Đồng (Copper)	µg	51	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	36.5	3	Lysin	mg	1985	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	640	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.22	1	Tryptophan	mg	242	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.07	1	Phenylalanin	mg	844	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	7.0	1	Threonin	mg	948	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.823	3	Valin	mg	1114	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.549	3	Leucin	mg	1757	3
Folat (Folate)	µg	9	3	Isoleucin	mg	996	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1294	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	636	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	4.17	3	Cystin	mg	232	3
Vitamin A (Retinol)	µg	30	1	Tyrosin	mg	730	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1307	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.65	3	Acid aspartic	mg	2214	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.1	3	Acid glutamic	mg	3227	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	1038	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	764	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	882	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	170	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ KHÔ (CHIM, THU, NỤ, ĐÉ)

STT: 372

Tên tiếng Anh (English):

Dried fish, miscellaneous

Mã số: 8012

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 15.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	37.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	208		Daidzein	mg	0	3
	KJ	872		Genistein	mg	0	3
Protein	g	43.3	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.9	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	15.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	120	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	95	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.31	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	4.6	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ LÁC

STT: 373

Tên tiếng Anh (English):

Mã số: 8013

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): -

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	78.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	71		Daidzein	mg	0	3
	KJ	298		Genistein	mg	0	3
Protein	g	16.7	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	4.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	80	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	210	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ MÈ

STT: 374

Tên tiếng Anh (English):

Hypophthalmichthys, chub, dory, tench bream

Mã số: 8014

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 36.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	74.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	144		Daidzein	mg	0	3
	KJ	600		Genistein	mg	0	3
Protein	g	15.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	9.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	157	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	215	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ MÒI

STT: 375

Tên tiếng Anh (English):

Sardin

Mã số: 8015

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 45.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	75.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	124		Daidzein	mg	0	3
	KJ	519		Genistein	mg	0	3
Protein	g	17.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	6.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.640	4
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	0.250	4
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.390	4
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	0.560	4
Calci (Calcium)	mg	80	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.090	4
Magiê (Magnesium)	mg	24	4	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.040	4
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.050	4
Phospho (Phosphorous)	mg	240	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.580	4
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.810	4
Natri (Sodium)	mg	100	4	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-	4	Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	170	4	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	58	4	Lysin	mg	2057	4
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	577	4
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	216	4
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.15	1	Phenylalanin	mg	821	4
Vitamin PP (Niacin)	mg	10.1	1	Threonin	mg	1010	4
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	1308	4
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.96	4	Leucin	mg	1687	4
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	1073	4
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	1182	4
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	415	4
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.14	4	Cystin	mg	198	4
Vitamin A (Retinol)	µg	20	1	Tyrosin	mg	731	4
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1443	4
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	2093	4
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2742	4
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	1119	4
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	767	4
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	992	4
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	345	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ MỠ

STT: 376

Tên tiếng Anh (English):

Mã số: 8016

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	72.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	151		Daidzein	mg	0	3
	KJ	631		Genistein	mg	0	3
Protein	g	16.8	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	9.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	42	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	173	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	200	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.21	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.7	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	30	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ MỐI

STT: 377

Tên tiếng Anh (English):

Mã số: 8017

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): -

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	73.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	116		Daidzein	mg	0	3
	KJ	487		Genistein	mg	0	3
Protein	g	22.1	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.5	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	60	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	102	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ NẠC

STT: 378

Tên tiếng Anh (English):

Fish low fat

Mã số: 8018

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 39.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	80.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	80		Daidzein	mg	0	3
	KJ	334		Genistein	mg	0	3
Protein	g	17.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	1.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.4	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	42	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	173	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	1420	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	470	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Tryptophan	mg	230	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.08	1	Phenylalanin	mg	610	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.2	1	Threonin	mg	750	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	910	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	1260	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	1100	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	930	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	420	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ NGŨ

STT: 379

Tên tiếng Anh (English):

Flying fish, tuna

Mã số: 8019

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 42.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	77.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	87		Daidzein	mg	0	3
	KJ	363		Genistein	mg	0	3
Protein	g	21.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.240	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.160	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	0.050	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.150	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.030	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	0.110	3
Calci (Calcium)	mg	44	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.280	3
Sắt (Iron)	mg	1.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	50	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	0.010	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.030	3
Phospho (Phosphorous)	mg	206	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.040	3
Kali (Potassium)	mg	518	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.180	3
Natri (Sodium)	mg	78	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.52	3	Cholesterol	mg	45	3
Đồng (Copper)	µg	64	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	36.5	3	Lysin	mg	2147	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	1	3	Methionin	mg	692	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	262	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.08	1	Phenylalanin	mg	913	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	4.0	1	Threonin	mg	1025	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.75	3	Valin	mg	1204	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.9	3	Leucin	mg	1900	3
Folat (Folate)	µg	2	3	Isoleucin	mg	1077	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1399	3
Vitamin H (Biotin)	µg	1.5	5	Histidin	mg	688	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.52	3	Cystin	mg	251	3
Vitamin A (Retinol)	µg	5	1	Tyrosin	mg	789	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1414	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.5	3	Acid aspartic	mg	2394	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.1	3	Acid glutamic	mg	3489	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	1122	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	827	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	954	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ NỤC

STT: 380

Tên tiếng Anh (English):

Scad, anchovy

Mã số: 8020

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): -

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	74.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	111		Daidzein	mg	0	3
	KJ	462		Genistein	mg	0	3
Protein	g	20.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	1.280	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.720	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.6	1	Stearic (C18:0)	g	0.250	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	1.180	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.400	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	0.620	3
Calci (Calcium)	mg	85	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	1.640	3
Sắt (Iron)	mg	3.25	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.100	3
Magiê (Magnesium)	mg	41	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.070	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.010	3
Phospho (Phosphorous)	mg	160	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.540	3
Kali (Potassium)	mg	383	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.910	3
Natri (Sodium)	mg	104	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.72	3	Cholesterol	mg	60	3
Đồng (Copper)	µg	211	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	36.5	3	Lysin	mg	1869	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	602	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	3	Tryptophan	mg	228	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.26	3	Phenylalanin	mg	794	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	14.0	3	Threonin	mg	892	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.645	3	Valin	mg	1048	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.143	3	Leucin	mg	1654	3
Folat (Folate)	µg	9	3	Isoleucin	mg	938	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1217	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	599	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.62	3	Cystin	mg	218	3
Vitamin A (Retinol)	µg	15	3	Tyrosin	mg	687	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1231	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.57	3	Acid aspartic	mg	2084	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.1	3	Acid glutamic	mg	3038	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	977	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	720	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	830	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ PHÈN

STT: 381

Tên tiếng Anh (English):

Goatfish, surmullet, red mullet

Mã số: 8021

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): -

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	78.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	104		Daidzein	mg	0	3
	KJ	436		Genistein	mg	0	3
Protein	g	15.9	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	4.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.4	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	40	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	50	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ QUẢ

STT: 382

Tên tiếng Anh (English):

Fish, snake head

Mã số: 8022

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 40.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	78.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	97		Daidzein	mg	0	3
	KJ	406		Genistein	mg	0	3
Protein	g	18.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	2.7	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.1	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	90	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	240	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	600	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.12	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.3	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ RÔ ĐỒNG

STT: 383

Tên tiếng Anh (English):

Anabas

Mã số: 8023

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 44.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	74.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	126		Daidzein	mg	0	3
	KJ	527		Genistein	mg	0	3
Protein	g	19.1	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	5.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	26	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.25	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	151	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ RÔ PHI

STT: 384

Tên tiếng Anh (English):

Tilapia, African carp

Mã số: 8024

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 43.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	76.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	100		Daidzein	mg	0	3
	KJ	416		Genistein	mg	0	3
Protein	g	19.7	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	2.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	50	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.53	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	148	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ THỜN BƠN (CÁ BƠN)

STT: 385

Tên tiếng Anh (English):

Flounder, sole, turbot

Mã số: 8025

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): -

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	81.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	73		Daidzein	mg	0	3
	KJ	306		Genistein	mg	0	3
Protein	g	17.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.9	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	36	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	45	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	13	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ THU

STT: 386

Tên tiếng Anh (English):

Mackerel, codfish, kingfish

Mã số: 8026

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 35.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	70.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	166		Daidzein	mg	0	3
	KJ	692		Genistein	mg	0	3
Protein	g	18.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	10.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	2.420	5
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	1.580	5
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	5
Tro (Ash)	g	1.3	1	Stearic (C18:0)	g	0.310	5
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	5
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	5
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	5
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	4.050	5
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	5
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.540	5
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	1.690	5
Calci (Calcium)	mg	50	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	2.480	5
Sắt (Iron)	mg	1.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.160	5
Magiê (Magnesium)	mg	35	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.120	5
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.140	5
Phospho (Phosphorous)	mg	90	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.670	5
Kali (Potassium)	mg	486	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.160	5
Natri (Sodium)	mg	110	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	200	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	1600	5
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	520	5
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.07	1	Tryptophan	mg	190	5
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.17	1	Phenylalanin	mg	730	5
Vitamin PP (Niacin)	mg	6.6	1	Threonin	mg	790	5
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	1100	5
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	1400	5
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	900	5
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	1000	5
Vitamin H (Biotin)	µg	7	5	Histidin	mg	840	5
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	140	5
Vitamin A (Retinol)	µg	10	1	Tyrosin	mg	640	5
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1100	5
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1700	5
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2200	5
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	840	5
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	610	5
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	730	5
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	145	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ THU ĐÀO

STT: 387

Tên tiếng Anh (English):

Mã số: 8027

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 30.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	70.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	156		Daidzein	mg	0	3
	KJ	651		Genistein	mg	0	3
Protein	g	20.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	8.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	2.250	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	1.390	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.3	1	Stearic (C18:0)	g	0.440	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	2.630	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.470	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	1.330	3
Calci (Calcium)	mg	22	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	1.940	3
Sắt (Iron)	mg	3.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.120	3
Magiê (Magnesium)	mg	28	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.050	3
Mangan (Manganese)	mg	0.020	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.080	3
Phospho (Phosphorous)	mg	190	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.510	3
Kali (Potassium)	mg	406	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.930	3
Natri (Sodium)	mg	86	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.67	3	Cholesterol	mg	47	3
Đồng (Copper)	µg	93	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	36.5	3	Lysin	mg	1843	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	594	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.05	1	Tryptophan	mg	225	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.10	1	Phenylalanin	mg	783	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	6.0	1	Threonin	mg	880	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.316	3	Valin	mg	1034	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.33	3	Leucin	mg	1631	3
Folat (Folate)	µg	2	3	Isoleucin	mg	925	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1201	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	591	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	4.4	3	Cystin	mg	215	3
Vitamin A (Retinol)	µg	35	1	Tyrosin	mg	678	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1214	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	1	3	Acid aspartic	mg	2055	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.1	3	Acid glutamic	mg	2996	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	963	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	710	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	819	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ TRẠCH (CÁ CHẠCH)

STT: 388

Tên tiếng Anh (English):

Loach

Mã số: 8028

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 26.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	74.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	110		Daidzein	mg	0	3
	KJ	462		Genistein	mg	0	3
Protein	g	20.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	109	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	231	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ TRẮM CỎ

STT: 389

Tên tiếng Anh (English):

Carp, amur

Mã số: 8029

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 35.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	79.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	91		Daidzein	mg	0	3
	KJ	382		Genistein	mg	0	3
Protein	g	17.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	2.6	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	57	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	145	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ TRÈ

STT: 390

Tên tiếng Anh (English):

Catfish, silurus, sheatfish, hito

Mã số: 8030

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 40.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	70.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	173		Daidzein	mg	0	3
	KJ	724		Genistein	mg	0	3
Protein	g	16.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	11.9	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	1.770	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	1.270	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	0.350	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	3.590	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.280	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	3.170	3
Calci (Calcium)	mg	20	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	1.570	3
Sắt (Iron)	mg	1.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.880	3
Magiê (Magnesium)	mg	23	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.100	3
Mangan (Manganese)	mg	0.020	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.090	3
Phospho (Phosphorous)	mg	210	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.070	3
Kali (Potassium)	mg	299	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.210	3
Natri (Sodium)	mg	53	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.74	3	Cholesterol	mg	47	3
Đồng (Copper)	µg	101	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	12.6	3	Lysin	mg	1429	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	460	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.10	1	Tryptophan	mg	174	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	607	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.4	1	Threonin	mg	682	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.6	3	Valin	mg	801	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.188	3	Leucin	mg	1264	3
Folat (Folate)	µg	10	3	Isoleucin	mg	717	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	931	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	458	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	2.47	3	Cystin	mg	167	3
Vitamin A (Retinol)	µg	93	1	Tyrosin	mg	525	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	941	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	1.2	3	Acid aspartic	mg	1593	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.1	3	Acid glutamic	mg	2322	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	747	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	550	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	635	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ TRÍCH

STT: 391

Tên tiếng Anh (English):

Herring

Mã số: 8031

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 35.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	70.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	166		Daidzein	mg	0	3
	KJ	695		Genistein	mg	0	3
Protein	g	17.7	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	10.6	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	3.260	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	2.020	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	0.260	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	6.870	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	1.060	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	2.910	3
Calci (Calcium)	mg	64	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	2.420	3
Sắt (Iron)	mg	2.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.190	3
Magiê (Magnesium)	mg	32	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.060	3
Mangan (Manganese)	mg	0.020	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.250	3
Phospho (Phosphorous)	mg	174	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.970	3
Kali (Potassium)	mg	423	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.690	3
Natri (Sodium)	mg	160	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.53	3	Cholesterol	mg	406	3
Đồng (Copper)	µg	300	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	36.5	3	Lysin	mg	1506	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	485	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	184	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.18	1	Phenylalanin	mg	640	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	5.0	1	Threonin	mg	719	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1	3	Valin	mg	845	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.45	3	Leucin	mg	1332	3
Folat (Folate)	µg	5	3	Isoleucin	mg	755	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	981	3
Vitamin H (Biotin)	µg	10	5	Histidin	mg	483	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	10	3	Cystin	mg	176	3
Vitamin A (Retinol)	µg	20	1	Tyrosin	mg	553	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	991	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1679	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2447	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	787	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	580	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	669	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	210	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ TRÔI

STT: 392

Tên tiếng Anh (English):

Major carp, mud carp; cirrhina molitorella

Mã số: 8032

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 27.6

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	74.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	127		Daidzein	mg	0	3
	KJ	529		Genistein	mg	0	3
Protein	g	18.8	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	5.7	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	76	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.05	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	185	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CUA BẾ

STT: 393

Tên tiếng Anh (English):

Crab, sea water

Mã số: 8033

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 40.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	72.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	103		Daidzein	mg	0	3
	KJ	433		Genistein	mg	0	3
Protein	g	17.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.6	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.090	3
Glucid (Carbohydrate)	g	7.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.080	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	141	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.130	3
Sắt (Iron)	mg	3.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	48	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	191	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	322	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	316	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.40	1	Cholesterol	mg	78	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	1526	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	517	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Tryptophan	mg	278	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.71	1	Phenylalanin	mg	820	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.7	1	Threonin	mg	888	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	853	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	1540	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	800	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	1084	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	407	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	283	1
Vitamin A (Retinol)	µg	36	1	Tyrosin	mg	806	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	982	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	2054	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2780	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	811	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	773	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	839	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CUA ĐỒNG

STT: 394

Tên tiếng Anh (English):

Crab, fresh water

Mã số: 8034

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 69.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	74.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	87		Daidzein	mg	0	3
	KJ	364		Genistein	mg	0	3
Protein	g	12.3	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	8.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	120	2	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.40	2	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	171	2	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	266	2	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	453	2	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.51	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.1	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	210	2	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

GHE

STT: 395

Tên tiếng Anh (English):

Crab

Mã số: 8035

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 68.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	85.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	54		Daidzein	mg	0	3
	KJ	226		Genistein	mg	0	3
Protein	g	11.9	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.7	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.220	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	0.140	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.9	1	Stearic (C18:0)	g	0.080	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.190	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.060	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	0.100	3
Calci (Calcium)	mg	89	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.390	3
Sắt (Iron)	mg	0.74	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	34	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.150	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.060	3
Phospho (Phosphorous)	mg	229	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.170	3
Kali (Potassium)	mg	329	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.150	3
Natri (Sodium)	mg	293	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	3.54	3	Cholesterol	mg	78	3
Đồng (Copper)	µg	669	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	37.4	3	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	3	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.71	3	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.7	3	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.35	3	Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.15	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	44	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	9	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	2	3	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HẢI SÂM

STT: 396

Tên tiếng Anh (English):

Sea slug, sea cucumber

Mã số: 8036

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	76.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	90		Daidzein	mg	0	3
	KJ	374		Genistein	mg	0	3
Protein	g	21.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.1	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	118	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	22	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	885	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	335	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Tryptophan	mg	125	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Phenylalanin	mg	510	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Threonin	mg	1090	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	920	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	1090	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	715	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	1325	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	210	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	305	1
Vitamin A (Retinol)	µg	102	1	Tyrosin	mg	545	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1460	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	2040	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	3060	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	3195	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	1530	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	1020	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HẾN

STT: 397

Tên tiếng Anh (English):

Clam

Mã số: 8037

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 82.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	88.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	45		Daidzein	mg	0	3
	KJ	187		Genistein	mg	0	3
Protein	g	4.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.7	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	5.1	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.9	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	144	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	86	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	330	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	108	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	42	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.12	1	Phenylalanin	mg	194	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.3	1	Threonin	mg	165	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	151	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	309	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	194	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	467	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	45	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	59	1
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	151	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	266	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	438	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	618	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	244	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	179	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	201	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

LƯƠN

STT: 398

Tên tiếng Anh (English):

Eel, silver - pike

Mã số: 8038

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 35.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	68.3	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	180		Daidzein	mg	0	3
	KJ	752		Genistein	mg	0	3
Protein	g	18.4	3	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	11.7	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	2.360	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.2	3	Palmitic (C16:0)	g	1.590	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.4	3	Stearic (C18:0)	g	0.190	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	7.190	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	1.260	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	2.770	3
Calci (Calcium)	mg	35	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.950	3
Sắt (Iron)	mg	1.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.200	3
Magiê (Magnesium)	mg	20	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.430	3
Mangan (Manganese)	mg	0.040	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.100	3
Phospho (Phosphorous)	mg	164	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.080	3
Kali (Potassium)	mg	272	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.060	3
Natri (Sodium)	mg	51	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.62	3	Cholesterol	mg	126	3
Đồng (Copper)	µg	23	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	6.5	3	Lysin	mg	1040	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	700	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.15	1	Tryptophan	mg	30	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.31	1	Phenylalanin	mg	1260	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	3.8	1	Threonin	mg	1340	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.24	3	Valin	mg	1140	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.067	3	Leucin	mg	1320	1
Folat (Folate)	µg	15	3	Isoleucin	mg	1360	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1190	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	495	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	3	3	Cystin	mg	158	1
Vitamin A (Retinol)	µg	1800	1	Tyrosin	mg	672	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	922	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	4	3	Acid aspartic	mg	170	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	2840	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	815	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	658	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	957	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MỰC KHÔ

STT: 399

Tên tiếng Anh (English):

Dried cuttle fish, squid

Mã số: 8039

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 4.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	26.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	291		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1217		Genistein	mg	0	3
Protein	g	60.1	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	4.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	6.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	27	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	5.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	287	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.13	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.17	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	6.8	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MỰC TƯƠI

STT: 400

Tên tiếng Anh (English):

Cuttle fish, raw (Squid)

Mã số: 8040

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 22.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	81.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	73		Daidzein	mg	0	3
	KJ	307		Genistein	mg	0	3
Protein	g	16.3	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.9	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.360	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	0.260	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.4	1	Stearic (C18:0)	g	0.060	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.110	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.050	3
Calci (Calcium)	mg	14	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.520	3
Sắt (Iron)	mg	0.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	33	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.040	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.010	3
Phospho (Phosphorous)	mg	150	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.150	3
Kali (Potassium)	mg	273	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.340	3
Natri (Sodium)	mg	44	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.70	1	Cholesterol	mg	233	3
Đồng (Copper)	µg	1891	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	44.8	3	Lysin	mg	1164	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	5	1	Methionin	mg	351	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Tryptophan	mg	174	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.06	1	Phenylalanin	mg	558	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.0	1	Threonin	mg	670	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.5	3	Valin	mg	680	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.056	3	Leucin	mg	1096	3
Folat (Folate)	µg	5	3	Isoleucin	mg	678	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1136	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	299	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	1.3	3	Cystin	mg	204	3
Vitamin A (Retinol)	µg	10	1	Tyrosin	mg	498	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	942	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	1.2	3	Acid aspartic	mg	1503	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	2118	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	974	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	635	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	698	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ỐC BƯỚU

STT: 401

Tên tiếng Anh (English):

Snail medium - size, edible

Mã số: 8041

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 67.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	76.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	84		Daidzein	mg	0	3
	KJ	351		Genistein	mg	0	3
Protein	g	11.1	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.7	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	8.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	3.1	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	1310	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	64	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ỐC ĐÁ

STT: 402

Tên tiếng Anh (English):

Marble snail, edible

Mã số: 8042

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 80.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	80.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	63		Daidzein	mg	0	3
	KJ	264		Genistein	mg	0	3
Protein	g	11.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.9	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	4.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	1660	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	83	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaehaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ỐC NHỒI

STT: 403

Tên tiếng Anh (English):

Snail large, edible

Mã số: 8043

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 79.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	77.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	84		Daidzein	mg	0	3
	KJ	353		Genistein	mg	0	3
Protein	g	11.9	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.7	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	7.6	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	1357	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	191	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.05	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.17	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.2	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ỐC VẶN

STT: 404

Tên tiếng Anh (English):

Helix

Mã số: 8044

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 70.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	79.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	72		Daidzein	mg	0	3
	KJ	303		Genistein	mg	0	3
Protein	g	12.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.7	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	4.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	3.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	1356	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	51	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RẠM (MUỐI, ĐỒ)

STT: 405

Tên tiếng Anh (English):

Small sea - crab bicled, steamed

Mã số: 8045

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 50.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	64.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	83		Daidzein	mg	0	3
	KJ	347		Genistein	mg	0	3
Protein	g	14.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	2.9	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	18.5	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	4820	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	330	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RẠM TƯỚI

STT: 406

Tên tiếng Anh (English):

Small sea - crab

Mã số: 8046

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 50.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	78.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	77		Daidzein	mg	0	3
	KJ	321		Genistein	mg	0	3
Protein	g	12.9	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	2.8	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	6.1	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	3520	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	180	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RƯỢI

STT: 407

Tên tiếng Anh (English):

Tylorhynchus sinensis

Mã số: 8047

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 5.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	81.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	89		Daidzein	mg	0	3
	KJ	373		Genistein	mg	0	3
Protein	g	12.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	4.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	66	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	57	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SÒ

STT: 408

Tên tiếng Anh (English):

Oyster

Mã số: 8048

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 80.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	82.1	1	Tổng số isoflavin (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	78		Daidzein	mg	0	3
	KJ	328		Genistein	mg	0	3
Protein	g	9.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	2.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.510	3
Glucid (Carbohydrate)	g	4.9	1	Palmitic (C16:0)	g	0.360	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	0.070	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.360	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.110	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.190	3
Calci (Calcium)	mg	37	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.890	3
Sắt (Iron)	mg	1.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.030	3
Magiê (Magnesium)	mg	42	-	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Mangan (Manganese)	mg	0.600	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.040	3
Phospho (Phosphorous)	mg	82	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.440	3
Kali (Potassium)	mg	223	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.250	3
Natri (Sodium)	mg	380	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	13.40	1	Cholesterol	mg	50	3
Đồng (Copper)	µg	1576	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	77	3	Lysin	mg	722	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	245	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Tryptophan	mg	87	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.15	1	Phenylalanin	mg	425	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.7	1	Threonin	mg	419	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.5	3	Valin	mg	484	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.05	3	Leucin	mg	833	1
Folat (Folate)	µg	10	3	Isoleucin	mg	762	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	767	1
Vitamin H (Biotin)	µg	41	5	Histidin	mg	153	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	16	3	Cystin	mg	148	1
Vitamin A (Retinol)	µg	53	1	Tyrosin	mg	228	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	522	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	827	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	1489	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	458	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	632	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	425	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	90	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TÉP GẠO

STT: 409

Tên tiếng Anh (English):

Tiny shrimp

Mã số: 8049

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 8.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	84.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	58		Daidzein	mg	0	3
	KJ	241		Genistein	mg	0	3
Protein	g	11.7	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	1.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	910	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	218	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TÉP KHÔ

STT: 410

Tên tiếng Anh (English):

Tiny shrimp, dried

Mã số: 8050

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 5.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	23.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	269		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1125		Genistein	mg	0	3
Protein	g	59.8	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.7	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	13.5	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	2000	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	5.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	605	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.07	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.5	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TÔM BIỂN

STT: 411

Tên tiếng Anh (English):

Sea shrimp, sea-water shrimp

Mã số: 8051

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 54.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	79.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	82		Daidzein	mg	0	3
	KJ	344		Genistein	mg	0	3
Protein	g	17.6	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.9	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.330	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.9	1	Palmitic (C16:0)	g	0.180	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.4	1	Stearic (C18:0)	g	0.100	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.250	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.080	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.150	3
Calci (Calcium)	mg	79	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.670	3
Sắt (Iron)	mg	1.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.030	3
Magiê (Magnesium)	mg	37	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	0.050	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.090	3
Phospho (Phosphorous)	mg	184	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.260	3
Kali (Potassium)	mg	185	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.220	3
Natri (Sodium)	mg	148	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.11	3	Cholesterol	mg	152	3
Đồng (Copper)	µg	264	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	38	3	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.08	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.3	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.276	3	Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.104	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	3	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	5	5	Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	1.16	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	20	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	1.1	3	Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	5	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	147	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TÔM ĐỒNG

STT: 412

Tên tiếng Anh (English):

Fresh-water shrimp

Mã số: 8052

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	76.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	90		Daidzein	mg	0	3
	KJ	376		Genistein	mg	0	3
Protein	g	18.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	1.8	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.9	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	1120	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	42	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	150	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	316	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	418	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	58.8	1	Lysin	mg	1560	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	630	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	180	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	830	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	3.2	1	Threonin	mg	750	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	940	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	1560	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	980	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	1730	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	400	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	200	1
Vitamin A (Retinol)	µg	15	1	Tyrosin	mg	556	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	961	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1872	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2844	1
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	1141	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	644	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	674	1
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TÔM KHÔ

STT: 413

Tên tiếng Anh (English):

Shrimp, dried

Mã số: 8053

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 5.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	12.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	347		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1450		Genistein	mg	0	3
Protein	g	75.6	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.8	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	5.5	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	236	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	4.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	995	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.16	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.34	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	9.5	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TRAI

STT: 414

Tên tiếng Anh (English):

Manodonta

Mã số: 8054

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 60.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	89.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	38		Daidzein	mg	0	3
	KJ	160		Genistein	mg	0	3
Protein	g	4.6	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	1.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.090	3
Glucid (Carbohydrate)	g	2.5	1	Palmitic (C16:0)	g	0.060	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.9	1	Stearic (C18:0)	g	0.020	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.080	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.020	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.030	3
Calci (Calcium)	mg	668	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.280	3
Sắt (Iron)	mg	1.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.020	3
Magiê (Magnesium)	mg	9	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.500	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.040	3
Phospho (Phosphorous)	mg	107	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.070	3
Kali (Potassium)	mg	314	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.070	3
Natri (Sodium)	mg	56	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.37	3	Cholesterol	mg	34	3
Đồng (Copper)	µg	344	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	24.3	3	Lysin	mg	200	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	120	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	50	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.46	1	Phenylalanin	mg	250	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	3.1	1	Threonin	mg	340	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.362	3	Valin	mg	250	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.06	3	Leucin	mg	270	1
Folat (Folate)	µg	16	3	Isoleucin	mg	270	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	240	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	60	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	49.44	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	90	3	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.31	3	Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.2	3	Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÁNH PHỒNG TÔM RÁN

STT: 415

Tên tiếng Anh (English):

Deep fried shrimp paste

Mã số: 8055

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	3.8	1	Tổng số isoflavin (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	676		Daidzein	mg	0	3
	KJ	2827		Genistein	mg	0	3
Protein	g	1.6	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	59.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	34.1	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	175	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	30	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaehaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÁNH PHỒNG TÔM SỐNG

STT: 416

Tên tiếng Anh (English):

Shrimp paste

Mã số: 8056

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	12.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	381		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1596		Genistein	mg	0	3
Protein	g	3.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	7.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	75.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.9	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	258	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	50	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỘT CÁ

STT: 417

Tên tiếng Anh (English):

Fish flour with bones

Mã số: 8057

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	11.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	323		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1351		Genistein	mg	0	3
Protein	g	71.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	2.9	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	11.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	505	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	50.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	207	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.38	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RUỐC CÁ QUẢ

STT: 418

Tên tiếng Anh (English):

Shredded snake-head fish, salted and dried

Mã số: 8058

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	312		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1304		Genistein	mg	0	3
Protein	g	65.7	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	4.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	13.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	26	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	654	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RUỐC TÔM

STT: 419

Tên tiếng Anh (English):

Shredded shrimp, salted and dried

Mã số: 8059

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	13.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	305		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1275		Genistein	mg	0	3
Protein	g	65.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.1	1	TS acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.7	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	14.6	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Cholesterol	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysine	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionine	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanine	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonine	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valine	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucine	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucine	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Arginine	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidine	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystine	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosine	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Alanine	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	-		Glycine	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Proline	mg	-	
Purin	mg	-		Serine	mg	-	

NHÓM 9 – TRỨNG VÀ SẢN PHẨM CHẾ BIẾN

GROUP 9 - EGG AND PRODUCTS

Các thực phẩm nhóm 9: Trứng và sản phẩm chế biến

Mã số BTP 2000	Mã số BTP 2007	Tên thực phẩm	Trang
9001	9001	Trứng gà	420
9002	9002	Lòng đỏ trứng gà	421
9003	9003	Lòng trắng trứng gà	422
9004	9004	Trứng vịt	423
9005	9005	Lòng đỏ trứng vịt	424
9006	9006	Lòng trắng trứng vịt	425
	9007	Trứng chim cú	426
9007	9008	Trứng cá	427
	9009	Trứng cá muối	428
9008	9010	Trứng vịt lộn	429
9009	9011	Bột trứng	430

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TRỨNG GÀ

STT: 420

Tên tiếng Anh (English):

Hen egg, raw, whole

Mã số: 9001

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 14.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	72.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	166		Daidzein	mg	0	3
	KJ	693		Genistein	mg	0	3
Protein	g	14.8	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	11.6	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	3.100	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.5	1	Palmitic (C16:0)	g	2.230	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.1	1	Stearic (C18:0)	g	0.780	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0.77	3	Arachidic (C20:0)	g	0.010	3
Galactosa (Galactose)	g	0.11	3	Behenic (22:0)	g	0.010	3
Maltoza (Maltose)	g	0.11	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0.11	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	3.810	3
Fructoza (Fructose)	g	0.11	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.010	3
Glucoza (Glucose)	g	0.21	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.300	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0.11	3	Oleic (C18:1)	g	3.470	3
Calci (Calcium)	mg	55	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	1.360	3
Sắt (Iron)	mg	2.70	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	1.150	3
Magiê (Magnesium)	mg	11	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Mangan (Manganese)	mg	0.040	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.140	3
Phospho (Phosphorous)	mg	210	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	176	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.040	3
Natri (Sodium)	mg	158	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.90	1	Cholesterol	mg	470	1
Đồng (Copper)	µg	55	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	31.7	3	Lysin	mg	796	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	428	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.16	1	Tryptophan	mg	188	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.31	1	Phenylalanin	mg	703	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	598	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.438	3	Valin	mg	876	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.143	3	Leucin	mg	1080	1
Folat (Folate)	µg	47	3	Isoleucin	mg	746	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	778	1
Vitamin H (Biotin)	µg	25	5	Histidin	mg	290	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	1.29	3	Cystin	mg	280	1
Vitamin A (Retinol)	µg	700	1	Tyrosin	mg	514	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.88	3	Alanin	mg	744	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.97	3	Acid aspartic	mg	1084	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.3	3	Acid glutamic	mg	1068	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	436	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	488	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	963	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	55	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

LÒNG ĐÓ TRỨNG GÀ

STT: 421

Tên tiếng Anh (English):

Hen egg, yolk

Mã số: 9002

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	54.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	327		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1366		Genistein	mg	0	3
Protein	g	13.6	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	29.8	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	9.550	3
Glucid (Carbohydrate)	g	1.0	1	Palmitic (C16:0)	g	6.860	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.050	3
Tro (Ash)	g	1.6	1	Stearic (C18:0)	g	2.420	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0.56	3	Arachidic (C20:0)	g	0.030	3
Galactosa (Galactose)	g	0.07	3	Behenic (22:0)	g	0.040	3
Maltoza (Maltose)	g	0.07	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.010	3
Lactoza (Lactose)	g	0.07	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	11.740	3
Fructoza (Fructose)	g	0.07	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.020	3
Glucoza (Glucose)	g	0.18	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.920	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0.07	3	Oleic (C18:1)	g	10.700	3
Calci (Calcium)	mg	134	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	4.200	3
Sắt (Iron)	mg	7.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	3.540	3
Magiê (Magnesium)	mg	14	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.100	3
Mangan (Manganese)	mg	0.060	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	532	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.010	3
Kali (Potassium)	mg	169	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.110	3
Natri (Sodium)	mg	108	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	3.70	1	Cholesterol	mg	2000	1
Đồng (Copper)	µg	125	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	18.3	1	Lysin	mg	1104	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	414	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.32	1	Tryptophan	mg	238	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.52	1	Phenylalanin	mg	709	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.0	1	Threonin	mg	883	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	2.99	3	Valin	mg	994	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.35	3	Leucin	mg	1387	1
Folat (Folate)	µg	146	3	Isoleucin	mg	934	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1130	1
Vitamin H (Biotin)	µg	60	5	Histidin	mg	391	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	1.95	3	Cystin	mg	290	1
Vitamin A (Retinol)	µg	960	1	Tyrosin	mg	701	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	2.68	3	Alanin	mg	817	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	2.58	3	Acid aspartic	mg	1361	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.7	3	Acid glutamic	mg	1995	1
Beta-caroten	µg	88	3	Glycin	mg	692	1
Alpha-caroten	µg	38	3	Prolin	mg	678	1
Beta-cryptoxanthin	µg	33	3	Serin	mg	1351	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	1094	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

LÒNG TRẮNG TRỨNG GÀ

STT: 422

Tên tiếng Anh (English):

Hen egg, white

Mã số: 9003

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	88.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	46		Daidzein	mg	0	3
	KJ	193		Genistein	mg	0	3
Protein	g	10.3	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.000	3
Glucid (Carbohydrate)	g	1.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.000	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0.71	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0.07	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0.07	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0.07	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	0.07	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0.34	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0.07	3	Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	19	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	0.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	7	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.010	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	16	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	172	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	215	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.20	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	25	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	6.8	1	Lysin	mg	665	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	420	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Tryptophan	mg	166	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.26	1	Phenylalanin	mg	679	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Threonin	mg	481	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.19	3	Valin	mg	809	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.005	3	Leucin	mg	940	1
Folat (Folate)	µg	4	3	Isoleucin	mg	659	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	631	1
Vitamin H (Biotin)	µg	0	5	Histidin	mg	245	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.09	3	Cystin	mg	268	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	434	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	697	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	956	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	1507	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	404	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	406	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	797	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TRỨNG VỊT

STT: 423

Tên tiếng Anh (English):

Duck egg, whole

Mã số: 9004

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 12.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	70.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	184		Daidzein	mg	0	3
	KJ	769		Genistein	mg	0	3
Protein	g	13.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	14.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	3.680	3
Glucid (Carbohydrate)	g	1.0	1	Palmitic (C16:0)	g	3.000	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.8	1	Stearic (C18:0)	g	0.630	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0.93	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	6.530	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.440	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	6.080	3
Calci (Calcium)	mg	71	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	1.220	3
Sắt (Iron)	mg	3.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.560	3
Magiê (Magnesium)	mg	17	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.100	3
Mangan (Manganese)	mg	0.040	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.320	3
Phospho (Phosphorous)	mg	210	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	258	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	191	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.80	1	Cholesterol	mg	884	3
Đồng (Copper)	µg	62	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	36.4	3	Lysin	mg	951	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	576	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.15	1	Tryptophan	mg	260	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.30	1	Phenylalanin	mg	840	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Threonin	mg	736	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.862	3	Valin	mg	885	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.25	3	Leucin	mg	1097	3
Folat (Folate)	µg	80	3	Isoleucin	mg	598	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	765	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	320	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	5.4	3	Cystin	mg	285	3
Vitamin A (Retinol)	µg	360	1	Tyrosin	mg	613	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	631	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	1.34	3	Acid aspartic	mg	777	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.4	3	Acid glutamic	mg	1789	3
Beta-caroten	µg	14	3	Glycin	mg	422	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	480	3
Beta-cryptoxanthin	µg	12	3	Serin	mg	963	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	459	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

LÒNG ĐÓ TRỨNG VỊT

STT: 424

Tên tiếng Anh (English):

Duck egg, yolk

Mã số: 9005

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	47.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	364		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1524		Genistein	mg	0	3
Protein	g	13.6	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	32.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	4.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	146	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	5.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	328	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	1180	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	434	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.54	1	Tryptophan	mg	204	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.94	1	Phenylalanin	mg	679	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	868	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	963	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	1315	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	827	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	801	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	447	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	191	1
Vitamin A (Retinol)	µg	1625	1	Tyrosin	mg	705	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	705	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1398	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	1736	1
Beta-caroten	µg	695	3	Glycin	mg	462	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	1059	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	1207	1
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

LÒNG TRẮNG TRỨNG VỊT

STT: 425

Tên tiếng Anh (English):

Duck egg, white

Mã số: 9006

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	87.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	47		Daidzein	mg	0	3
	KJ	196		Genistein	mg	0	3
Protein	g	10.7	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.8	3	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	6	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	8	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	759	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	694	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	150	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.20	1	Phenylalanin	mg	780	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	802	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	845	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	1026	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	535	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	428	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	267	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	203	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	588	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	493	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1069	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	1635	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	407	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	780	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	994	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TRỨNG CHIM CÚT

STT: 426

Tên tiếng Anh (English):

Quail egg

Mã số: 9007

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 11.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	74.4	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	154		Daidzein	mg	0	3
	KJ	643		Genistein	mg	0	3
Protein	g	13.1	3	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	11.1	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	3.560	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.4	3	Palmitic (C16:0)	g	2.670	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.1	3	Stearic (C18:0)	g	0.840	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0.41	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	4.320	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.470	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	3.850	3
Calci (Calcium)	mg	64	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	1.320	3
Sắt (Iron)	mg	3.65	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.940	3
Magiê (Magnesium)	mg	13	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.040	3
Mangan (Manganese)	mg	0.040	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.120	3
Phospho (Phosphorous)	mg	226	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	132	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	141	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.47	3	Cholesterol	mg	844	3
Đồng (Copper)	µg	62	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	32	3	Lysin	mg	881	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Methionin	mg	421	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.13	3	Tryptophan	mg	209	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.79	3	Phenylalanin	mg	737	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	3	Threonin	mg	641	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.761	3	Valin	mg	940	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.15	3	Leucin	mg	1146	3
Folat (Folate)	µg	66	3	Isoleucin	mg	816	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	835	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	315	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	1.58		Cystin	mg	311	3
Vitamin A (Retinol)	µg	155	3	Tyrosin	mg	543	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	762	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	1.08	3	Acid aspartic	mg	1294	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.3	3	Acid glutamic	mg	1662	3
Beta-caroten	µg	11	3	Glycin	mg	434	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	518	3
Beta-cryptoxanthin	µg	10	3	Serin	mg	992	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	369	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TRỨNG CÁ

STT: 427

Tên tiếng Anh (English):

Fish roe

Mã số: 9008

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	64.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	171		Daidzein	mg	-	
	KJ	716		Genistein	mg	-	
Protein	g	20.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	9.9	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	1.100	1
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	4.7	1	Stearic (C18:0)	g	0.160	1
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	28	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.240	1
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.370	1
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	230	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	24	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.93	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.65	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.5	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TRỨNG CÁ MUỐI

STT: 428

Tên tiếng Anh (English):

Fish caviar, black and red, granule

Mã số: 9009

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	47.5	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	274		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1144		Genistein	mg	0	3
Protein	g	24.6	3	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	17.9	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	4.060	3
Glucid (Carbohydrate)	g	3.5	3	Palmitic (C16:0)	g	3.560	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	6.5	3	Stearic (C18:0)	g	0.290	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	4.630	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	1.040	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	3.170	3
Calci (Calcium)	mg	275	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	7.410	3
Sắt (Iron)	mg	11.88	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.080	3
Magiê (Magnesium)	mg	300	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Mangan (Manganese)	mg	0.050	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.510	3
Phospho (Phosphorous)	mg	356	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	2.740	3
Kali (Potassium)	mg	181	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	3.800	3
Natri (Sodium)	mg	1500	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.95	3	Cholesterol	mg	588	3
Đồng (Copper)	µg	110	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	65.5	3	Lysin	mg	1834	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Methionin	mg	646	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.19	3	Tryptophan	mg	323	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.62	3	Phenylalanin	mg	1071	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	3	Threonin	mg	1263	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	3.5	3	Valin	mg	1263	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.32	3	Leucin	mg	2133	3
Folat (Folate)	µg	50	3	Isoleucin	mg	1035	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1590	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	649	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	20	3	Cystin	mg	449	3
Vitamin A (Retinol)	µg	561	3	Tyrosin	mg	968	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	5.80	3	Alanin	mg	1653	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	7	3	Acid aspartic	mg	2385	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.7	3	Acid glutamic	mg	3633	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	740	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	1200	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	1897	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	720	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TRỨNG VỊT LỘN

STT: 429

Tên tiếng Anh (English):

Duck egg, embryonated

Mã số: 9010

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 12.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	67.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	182		Daidzein	mg	0	3
	KJ	761		Genistein	mg	0	3
Protein	g	13.6	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	12.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	4.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	3.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	82	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	212	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	3	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.12	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.25	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.8	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	875	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	435	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỘT TRỨNG

STT: 430

Tên tiếng Anh (English):

Chicken egg powder

Mã số: 9011

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	8.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	563		Daidzein	mg	0	3
	KJ	2356		Genistein	mg	0	3
Protein	g	44.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	42.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	1.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	3.5	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	186	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	9.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	786	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.35	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	1.23	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	1340	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	770	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

NHÓM 10 – **SỮA VÀ SẢN PHẨM CHẾ BIẾN**

GROUP10 - **MILK AND PRODUCTS**

Các thực phẩm nhóm 10: Sữa và sản phẩm chế biến

Mã số BTP 2000	Mã số BTP 2007	Tên thực phẩm	Trang
10001	10001	Sữa bò tươi	431
10002	10002	Sữa dê tươi	432
10003	10003	Sữa mẹ (sữa người)	433
10004	10004	Sữa chua	434
10005	10005	Sữa chua vớt béo	435
10006	10006	Sữa bột toàn phần	436
10007	10007	Sữa bột tách béo	437
10008	10008	Sữa đặc có đường Việt Nam	438
10009	10009	Phó mát	439

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SỮA BÒ TƯƠI

STT: 431

Tên tiếng Anh (English):

Milk cow, fresh (fluid)

Mã số: 10001

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	86.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	74		Daidzein	mg	0	3
	KJ	311		Genistein	mg	0	3
Protein	g	3.9	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	4.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	1.870	3
Glucid (Carbohydrate)	g	4.8	1	Palmitic (C16:0)	g	0.830	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	0.370	3
Đường tổng số (Sugar)	g	5.26	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	5.26	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.810	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	0.810	3
Calci (Calcium)	mg	120	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.200	3
Sắt (Iron)	mg	0.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.120	3
Magiê (Magnesium)	mg	16	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.080	3
Mangan (Manganese)	mg	0.000	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	95	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	143	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	380	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.40	1	Cholesterol	mg	42	1
Đồng (Copper)	µg	20	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	1.2	1	Lysin	mg	320	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	1	1	Methionin	mg	90	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.05	1	Tryptophan	mg	50	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.19	1	Phenylalanin	mg	180	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Threonin	mg	190	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.362	3	Valin	mg	240	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.036	3	Leucin	mg	460	1
Folat (Folate)	µg	5	3	Isoleucin	mg	250	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	170	1
Vitamin H (Biotin)	µg	1.4	5	Histidin	mg	100	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.44	3	Cystin	mg	28	1
Vitamin A (Retinol)	µg	50	1	Tyrosin	mg	137	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	1.00	3	Alanin	mg	95	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.06	3	Acid aspartic	mg	221	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.2	3	Acid glutamic	mg	640	1
Beta-caroten	µg	22	3	Glycin	mg	57	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	297	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	167	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SỮA DÊ TƯƠI

STT: 432

Tên tiếng Anh (English):

Milk goat's, whole

Mã số: 10002

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	87.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	69		Daidzein	mg	0	3
	KJ	288		Genistein	mg	0	3
Protein	g	3.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	4.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	2.670	3
Glucid (Carbohydrate)	g	4.5	1	Palmitic (C16:0)	g	0.910	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	0.440	3
Đường tổng số (Sugar)	g	4.45	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	1.110	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.080	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.980	3
Calci (Calcium)	mg	147	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.150	3
Sắt (Iron)	mg	0.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.110	3
Magiê (Magnesium)	mg	14	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.040	3
Mangan (Manganese)	mg	0.020	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	126	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	204	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	50	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.30	3	Cholesterol	mg	2	1
Đồng (Copper)	µg	46	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	1.4	3	Lysin	mg	249	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	3	1	Methionin	mg	80	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	42	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.18	1	Phenylalanin	mg	191	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	1	Threonin	mg	161	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.31	3	Valin	mg	207	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.046	3	Leucin	mg	313	1
Folat (Folate)	µg	1	3	Isoleucin	mg	159	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	101	1
Vitamin H (Biotin)	µg	2	5	Histidin	mg	85	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.07	3	Cystin	mg	85	1
Vitamin A (Retinol)	µg	50	1	Tyrosin	mg	212	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.30	3	Alanin	mg	106	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.07	3	Acid aspartic	mg	244	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.3	3	Acid glutamic	mg	636	1
Beta-caroten	µg	20	3	Glycin	mg	58	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	350	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	170	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SỮA MẸ (SỮA NGƯỜI)

STT: 433

Tên tiếng Anh (English):

Breast milk (Human milk, whole).

Mã số: 10003

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	88.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	61		Daidzein	mg	-	
	KJ	255		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	3.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	2.010	3
Glucid (Carbohydrate)	g	7.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.920	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.2	1	Stearic (C18:0)	g	0.290	3
Đường tổng số (Sugar)	g	6.89	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	1.660	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.130	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	1.480	3
Calci (Calcium)	mg	34	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.500	3
Sắt (Iron)	mg	0.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.370	3
Magiê (Magnesium)	mg	2	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.050	3
Mangan (Manganese)	mg	0.010	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.030	3
Phospho (Phosphorous)	mg	15	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	41	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	15	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.40	1	Cholesterol	mg	14	3
Đồng (Copper)	µg	14	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	1.8	3	Lysin	mg	110	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	6	1	Methionin	mg	40	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Tryptophan	mg	30	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	90	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Threonin	mg	70	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.223	3	Valin	mg	130	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.011	3	Leucin	mg	150	1
Folat (Folate)	µg	5	3	Isoleucin	mg	110	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	60	1
Vitamin H (Biotin)	µg	0.7	5	Histidin	mg	59	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.05	3	Cystin	mg	26	1
Vitamin A (Retinol)	µg	90	1	Tyrosin	mg	82	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.10	3	Alanin	mg	58	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.08	3	Acid aspartic	mg	130	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.3	3	Acid glutamic	mg	264	1
Beta-caroten	µg	1	3	Glycin	mg	34	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	137	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	60	1
Lycopen	µg	3	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	1	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SỮA CHUA (TỪ SỮA BÒ)

STT: 434

Tên tiếng Anh (English):

Yogurt (whole milk)

Mã số: 10004

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	88.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	61		Daidzein	mg	0	3
	KJ	255		Genistein	mg	0	3
Protein	g	3.3	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.7	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	2.100	3
Glucid (Carbohydrate)	g	3.6	1	Palmitic (C16:0)	g	0.890	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	0.320	3
Đường tổng số (Sugar)	g	4.66	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.890	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.070	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.740	3
Calci (Calcium)	mg	120	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.090	3
Sắt (Iron)	mg	0.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.070	3
Magiê (Magnesium)	mg	12	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Mangan (Manganese)	mg	0.000	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	95	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	155	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	46	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.59	3	Cholesterol	mg	13	3
Đồng (Copper)	µg	9	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	2.2	3	Lysin	mg	360	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	1	1	Methionin	mg	107	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	56	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.20	1	Phenylalanin	mg	199	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Threonin	mg	181	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.389	3	Valin	mg	298	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.032	3	Leucin	mg	388	1
Folat (Folate)	µg	7	3	Isoleucin	mg	228	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	135	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	109	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.37	3	Cystin	mg	39	1
Vitamin A (Retinol)	µg	25	1	Tyrosin	mg	192	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	134	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	310	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	898	1
Beta-caroten	µg	11	3	Glycin	mg	80	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	417	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	234	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SỮA CHUA VỐT BÉO

STT: 435

Tên tiếng Anh (English):

Yogurt, chocolate, nonfat milk

Mã số: 10005

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	71.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	103		Daidzein	mg	0	3
	KJ	432		Genistein	mg	0	3
Protein	g	3.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.000	3
Glucid (Carbohydrate)	g	22.3	1	Palmitic (C16:0)	g	0.000	3
Celluloza (Fiber)	g	1.2	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.4	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	14.97	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	143	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	0.06	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	40	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	-	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	109	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	339	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	135	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.13	3	Cholesterol	mg	1	3
Đồng (Copper)	µg	209	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	7	3	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	1	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.20	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.047	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	12	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.5	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	4	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0	3	Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SỮA BỘT TOÀN PHẦN

STT: 436

Tên tiếng Anh (English):

Milk powder, whole

Mã số: 10006

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	3.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	494		Daidzein	mg	0	3
	KJ	2067		Genistein	mg	0	3
Protein	g	27.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	26.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	16.740	3
Glucid (Carbohydrate)	g	38.0	1	Palmitic (C16:0)	g	7.520	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	5.5	1	Stearic (C18:0)	g	2.850	3
Đường tổng số (Sugar)	g	38.42	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	7.920	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	1.200	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	6.190	3
Calci (Calcium)	mg	939	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.670	3
Sắt (Iron)	mg	1.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.460	3
Magiê (Magnesium)	mg	85	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.200	3
Mangan (Manganese)	mg	0.040	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	790	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	1330	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	371	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	3.34	3	Cholesterol	mg	97	3
Đồng (Copper)	µg	80	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	16.3	3	Lysin	mg	2230	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	10	1	Methionin	mg	699	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.24	1	Tryptophan	mg	381	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	1.31	1	Phenylalanin	mg	1291	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	1	Threonin	mg	1231	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	2.271	3	Valin	mg	1615	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.302	3	Leucin	mg	2541	1
Folat (Folate)	µg	37	3	Isoleucin	mg	1301	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	942	1
Vitamin H (Biotin)	µg	10	5	Histidin	mg	772	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	3.25	3	Cystin	mg	243	1
Vitamin A (Retinol)	µg	318	1	Tyrosin	mg	1366	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	7.80	3	Alanin	mg	1031	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.48	3	Acid aspartic	mg	1909	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	1.8	3	Acid glutamic	mg	5697	1
Beta-caroten	µg	43	3	Glycin	mg	524	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	2471	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	132	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SỮA BỘT TÁCH BÉO

STT: 437

Tên tiếng Anh (English):

Skimmed milk powder

Mã số: 10007

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	4.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	357		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1494		Genistein	mg	0	3
Protein	g	35.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	1.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.500	3
Glucid (Carbohydrate)	g	52.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.240	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	8.0	1	Stearic (C18:0)	g	0.090	3
Đường tổng số (Sugar)	g	51.48	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.200	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.020	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.170	3
Calci (Calcium)	mg	1400	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.030	3
Sắt (Iron)	mg	0.45	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.020	3
Magiê (Magnesium)	mg	110	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	0.020	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	980	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	1794	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	535	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	4.08	3	Cholesterol	mg	20	3
Đồng (Copper)	µg	41	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	27.3	3	Lysin	mg	3047	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	6	1	Methionin	mg	1243	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.42	1	Tryptophan	mg	441	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.60	1	Phenylalanin	mg	1700	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.2	1	Threonin	mg	1542	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	3.568	3	Valin	mg	2310	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.361	3	Leucin	mg	3177	1
Folat (Folate)	µg	50	3	Isoleucin	mg	2278	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1025	1
Vitamin H (Biotin)	µg	16	5	Histidin	mg	877	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	4.03	3	Cystin	mg	131	1
Vitamin A (Retinol)	µg	6	3	Tyrosin	mg	1559	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	8.30	3	Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0	3	Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.1	3	Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	1	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SỮA ĐẶC CÓ ĐƯỜNG VIỆT NAM

STT: 438

Tên tiếng Anh (English):

Milk condensed, sweetened

Mã số: 10008

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	25.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	336		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1404		Genistein	mg	0	3
Protein	g	8.1	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	8.8	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	56.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	307	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	219	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	536	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	194	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Tryptophan	mg	101	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.30	1	Phenylalanin	mg	401	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	353	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	494	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	698	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	392	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	263	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	206	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	68	1
Vitamin A (Retinol)	µg	58	1	Tyrosin	mg	383	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	272	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	648	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	1518	1
Beta-caroten	µg	50	3	Glycin	mg	185	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	728	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	428	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

PHO MÁT

STT: 439

Tên tiếng Anh (English):

Cheese (whole fat)

Mã số: 10009

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	38.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	380		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1590		Genistein	mg	0	3
Protein	g	25.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	30.9	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	21.090	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	9.800	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	4.7	1	Stearic (C18:0)	g	4.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0.52	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	9.390	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	1.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	7.910	3
Calci (Calcium)	mg	760	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.940	3
Sắt (Iron)	mg	0.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.580	3
Magiê (Magnesium)	mg	28	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.370	3
Mangan (Manganese)	mg	0.010	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	424	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	98	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	621	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	3.11	3	Cholesterol	mg	105	3
Đồng (Copper)	µg	31	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	13.9	3	Lysin	mg	1883	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	1	1	Methionin	mg	596	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.10	1	Tryptophan	mg	369	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.51	1	Phenylalanin	mg	1286	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Threonin	mg	943	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.413	3	Valin	mg	1618	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.074	3	Leucin	mg	2076	1
Folat (Folate)	µg	18	3	Isoleucin	mg	1138	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	808	1
Vitamin H (Biotin)	µg	1.7	5	Histidin	mg	683	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.83	3	Cystin	mg	141	1
Vitamin A (Retinol)	µg	275	1	Tyrosin	mg	1385	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.30	3	Alanin	mg	734	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.29	3	Acid aspartic	mg	1691	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	2.8	3	Acid glutamic	mg	5631	1
Beta-caroten	µg	118	3	Glycin	mg	469	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	2612	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	1401	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

NHÓM 11 – ĐỒ HỘP

GROUP 11 - CANNED FOOD

Các thực phẩm nhóm 11: Đồ hộp

Mã số BTP 2000	Mã số BTP 2007	Tên thực phẩm	Trang
11001	11001	Chuối nước đường	440
11002	11002	Dưa chuột hộp	441
11003	11003	Dứa hộp	442
11004	11004	Lạc chao dầu	443
11005	11005	Mắc coọc nước đường	444
11006	11006	Mận nước đường	445
11007	11007	Mứt bí ngô	446
11008	11008	Mứt cam có vỏ	447
11009	11009	Mứt chuối	448
11010	11010	Mứt dứa	449
11011	11011	Mứt đu đủ	450
11012	11012	Nhãn nước đường	451
11013	11013	Nước dứa hộp	452
11014	11014	Vải nước đường	453
11015	11015	Cá thu hộp	454
11016	11016	Cá trích hộp	455
11017	11017	Thịt bò hộp	456
11018	11018	Thịt gà hộp	457
11019	11019	Thịt lợn hộp	458
11020	11020	Thịt lợn, thịt bò xay hộp	459
11021	11021	Thịt vịt hầm	460

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CHUỐI NƯỚC ĐƯỜNG

STT: 440

Tên tiếng Anh (English):

Banana, canned, sweetened

Mã số: 11001

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	83.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	58		Daidzein	mg	0	3
	KJ	241		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	13.9	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.3	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.4	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	12	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	160	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	9	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DƯA CHUỘT HỘP

STT: 441

Tên tiếng Anh (English):

Cucumber (canned)

Mã số: 11002

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	94.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	8		Daidzein	mg	0	3
	KJ	33		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.3	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.050	3
Glucid (Carbohydrate)	g	1.2	1	Palmitic (C16:0)	g	0.040	3
Celluloza (Fiber)	g	3.1	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.1	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	1.06	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	12	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.080	3
Sắt (Iron)	mg	0.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.040	3
Magiê (Magnesium)	mg	4	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.050	3
Mangan (Manganese)	mg	0.010	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	16	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	23	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	1208	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.02	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	85	3	Phytosterol	mg	14	3
Selen (Selenium)	µg	0	3	Lysin	mg	14	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	2	1	Methionin	mg	3	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	3	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	9	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Threonin	mg	9	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.038	3	Valin	mg	11	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.009	3	Leucin	mg	14	3
Folat (Folate)	µg	1	3	Isoleucin	mg	10	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	21	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	5	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	2	3
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	6	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	11	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.06	3	Acid aspartic	mg	20	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	13	3	Acid glutamic	mg	95	3
Beta-caroten	µg	55	3	Glycin	mg	12	3
Alpha-caroten	µg	14	3	Prolin	mg	8	3
Beta-cryptoxanthin	µg	32	3	Serin	mg	10	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	29	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DỨA HỘP

STT: 442

Tên tiếng Anh (English):

Pineapple, canned, sweetened

Mã số: 11003

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	85.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	53		Daidzein	mg	0	3
	KJ	223		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.010	3
Glucid (Carbohydrate)	g	12.7	1	Palmitic (C16:0)	g	0.010	3
Celluloza (Fiber)	g	0.8	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.3	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	12.65	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.010	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Calci (Calcium)	mg	20	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.040	3
Sắt (Iron)	mg	0.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.020	3
Magiê (Magnesium)	mg	16	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Mangan (Manganese)	mg	1.100	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	12	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	105	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	1	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.12	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	103	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.4	3	Lysin	mg	16	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	14	1	Methionin	mg	9	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Tryptophan	mg	5	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.01	1	Phenylalanin	mg	9	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	9	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.1	3	Valin	mg	12	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.074	3	Leucin	mg	14	3
Folat (Folate)	µg	5	3	Isoleucin	mg	9	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	12	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	8	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	1	3
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	9	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	18	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.01	3	Acid aspartic	mg	82	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.3	3	Acid glutamic	mg	41	3
Beta-caroten	µg	23	3	Glycin	mg	14	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	9	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	19	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

LẠC CHAO DẦU

STT: 443

Tên tiếng Anh (English):

Peanut, oil fried

Mã số: 11004

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	1.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	680		Daidzein	mg	0	3
	KJ	2843		Genistein	mg	0	3
Protein	g	25.7	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	59.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	10.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	-		Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MẮC COC NƯỚC ĐƯỜNG

STT: 444

Tên tiếng Anh (English):

Pyrus pachin in syrup

Mã số: 11005

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	85.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	56		Daidzein	mg	0	3
	KJ	233		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	13.7	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	20	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	16	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	14	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MẬN NƯỚC ĐƯỜNG

STT: 445

Tên tiếng Anh (English):

Plum, canned, sweetened

Mã số: 11006

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	83.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	64		Daidzein	mg	0	3
	KJ	268		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.010	3
Glucid (Carbohydrate)	g	15.4	1	Palmitic (C16:0)	g	0.010	3
Celluloza (Fiber)	g	0.9	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.2	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	15.35	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.070	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.070	3
Calci (Calcium)	mg	16	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.020	3
Sắt (Iron)	mg	0.86	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.020	3
Magiê (Magnesium)	mg	5	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.030	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	15	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	93	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	20	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.08	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	38	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0	3	Lysin	mg	8	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Methionin	mg	3	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	3	Tryptophan	mg	-	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	3	Phenylalanin	mg	8	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	3	Threonin	mg	8	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.072	3	Valin	mg	9	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.027	3	Leucin	mg	10	3
Folat (Folate)	µg	3	3	Isoleucin	mg	7	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	6	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	6	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	2	3
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	3	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	14	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.18	3	Acid aspartic	mg	116	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	4.3	3	Acid glutamic	mg	17	3
Beta-caroten	µg	127	3	Glycin	mg	6	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	16	3
Beta-cryptoxanthin	µg	23	3	Serin	mg	9	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	49	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MỨT BÍ NGÔ

STT: 446

Tên tiếng Anh (English):

Dried preserved squash

Mã số: 11007

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	49.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	198		Daidzein	mg	0	3
	KJ	830		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	49.1	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	32	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	92	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MỨT CAM CÓ VỎ

STT: 447

Tên tiếng Anh (English):

Orange marmalade, jellies

Mã số: 11008

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	42.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	218		Daidzein	mg	0	3
	KJ	914		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	54.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.2	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.4	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	28	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.26	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	22	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.01	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.0	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	50	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MỨT CHUỐI

STT: 448

Tên tiếng Anh (English):

Banana jam

Mã số: 11009

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	43.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	218		Daidzein	mg	0	3
	KJ	914		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.7	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	53.9	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.3	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	28	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	28	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MỨT DỨA

STT: 449

Tên tiếng Anh (English):

Pineapple jam

Mã số: 11010

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	47.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	208		Daidzein	mg	0	3
	KJ	870		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	51.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.4	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.4	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	20	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	16	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	13	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.09	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	20	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese)

MỨT ĐU ĐỦ

STT: 450

Tên tiếng Anh (English):

Papaya jam

Mã số: 11011

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	53.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	178		Daidzein	mg	0	3
	KJ	745		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	44.1	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	24	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	30	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaehaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NHÃN NƯỚC ĐỪNG

STT: 451

Tên tiếng Anh (English):

Longan, canned, sweetened

Mã số: 11012

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	83.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	62		Daidzein	mg	0	3
	KJ	259		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	15.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	12	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	230	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	32	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NƯỚC DỨA HỘP

STT: 452

Tên tiếng Anh (English):

Pineapple juice

Mã số: 11013

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	86.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	53		Daidzein	mg	0	3
	KJ	221		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.010	3
Glucid (Carbohydrate)	g	12.6	1	Palmitic (C16:0)	g	0.010	3
Celluloza (Fiber)	g	0.2	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.3	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	9.98	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.010	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Calci (Calcium)	mg	32	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.040	3
Sắt (Iron)	mg	0.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.020	3
Magiê (Magnesium)	mg	12	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Mangan (Manganese)	mg	0.500	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	12	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	130	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	2	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.11	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	69	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.1	3	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	41	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.01	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.056	3	Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.1	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	18	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.02	3	Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.3	3	Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	3	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

VỎ NƯỚC ĐỪNG

STT: 453

Tên tiếng Anh (English):

Litchi, canned, sweetened

Mã số: 11014

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	83.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	60		Daidzein	mg	0	3
	KJ	253		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	14.7	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.1	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	8	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	160	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	10	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ THU HỘP

STT: 454

Tên tiếng Anh (English):

Mackerel, canned

Mã số: 11015

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	57.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	207		Daidzein	mg	0	3
	KJ	867		Genistein	mg	0	3
Protein	g	24.8	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	12.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	-		Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	5.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	50	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	260	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.10	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	6.5	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	7	5	Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ TRÍCH HỘP

STT: 455

Tên tiếng Anh (English):

Herring, canned

Mã số: 11016

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	56.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	233		Daidzein	mg	0	3
	KJ	974		Genistein	mg	0	3
Protein	g	22.3	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	14.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	-		Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	3.1	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	86	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	437	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	1539	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	587	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	227	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.12	1	Phenylalanin	mg	697	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.5	1	Threonin	mg	845	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	1204	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	1539	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	1013	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	1141	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	414	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	217	1
Vitamin A (Retinol)	µg	28	1	Tyrosin	mg	656	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1202	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1854	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2778	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	1202	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	1162	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	1042	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT BÒ HỘP

STT: 456

Tên tiếng Anh (English):

Beef, canned

Mã số: 11017

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	61.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	251		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1050		Genistein	mg	0	3
Protein	g	16.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	20.6	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	3.300	3
Celluloza (Fiber)	g	-		Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.6	1	Stearic (C18:0)	g	2.700	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	13	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.700	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.220	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	250	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.23	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.5	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT GÀ HỘP

STT: 457

Tên tiếng Anh (English):

Chicken, canned

Mã số: 11018

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	59.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	273		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1143		Genistein	mg	0	3
Protein	g	17.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	22.8	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	-		Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	108	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	138	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.09	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.37	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.4	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	520	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT LỢN HỘP

STT: 458

Tên tiếng Anh (English):

Pork, canned

Mã số: 11019

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	49.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	344		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1438		Genistein	mg	0	3
Protein	g	17.3	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	29.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.7	1	Palmitic (C16:0)	g	2.100	3
Celluloza (Fiber)	g	-		Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.7	1	Stearic (C18:0)	g	0.450	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	9	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	3.940	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.430	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	200	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.19	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.21	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	3.2	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT LỢN, THỊT BÒ XAY HỘP

STT: 459

Tên tiếng Anh (English):

Pork and beef, minced canned

Mã số: 11020

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	62.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	244		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1021		Genistein	mg	0	3
Protein	g	16.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	20.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	-		Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	8	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	120	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	1	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.26	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.19	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	5.5	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	8	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

THỊT VỊT HẦM

STT: 460

Tên tiếng Anh (English):

Duck, stewed meat

Mã số: 11021

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	59.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	224		Daidzein	mg	0	3
	KJ	938		Genistein	mg	0	3
Protein	g	19.6	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	16.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	-		Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	4.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

NHÓM 12 – ĐỒ NGỌT (ĐƯỜNG, BÁNH, MÚT, KẸO)

GROUP 12 - SUGAR, CONFECTIONERY

Các thực phẩm nhóm 12: Đồ ngọt (đường, bánh, mứt, kẹo)

Mã số BTP 2000	Mã số BTP 2007	Tên thực phẩm	Trang
12001	12001	Bánh bích cốt	461
12002	12002	Bánh bích quy	462
12003	12003	Bánh chả	463
12004	12004	Bánh con cá	464
12005	12005	Bánh đậu xanh	465
12006	12006	Bánh kem xoắn	466
12007	12007	Bánh khảo chay	467
12008	12008	Bánh quế	468
12009	12009	Bánh sô cô la	469
12010	12010	Bánh thổi sô cô la	470
12011	12011	Bánh trứng nhện	471
12012	12012	Bột ca cao	472
12013	12013	Đường cát	473
12014	12014	Đường kính	474
12015	12015	Kẹo bơ cứng	475
12016	12016	Kẹo cà phê	476
12017	12017	Kẹo cam chanh	477
12018	12018	Kẹo dừa mềm	478
12019	12019	Kẹo dừa mềm	479
12020	12020	Kẹo lạc	480
12021	12021	Kẹo Pastille (kẹo ngậm bạc hà)	481
12022	12022	Kẹo sô cô la	482
12023	12023	Kẹo sữa	483
12024	12024	Kẹo vùng viên	484
12025	12025	Mạch nha	485
12026	12026	Mật ong	486
12027	12027	Mứt lạc	487

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÁNH BÍCH CỐT

STT: 461

Tên tiếng Anh (English):

Whole wheat rusk

Mã số: 12001

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	12.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	346		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1448		Genistein	mg	0	3
Protein	g	12.3	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	1.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	71.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.8	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	39	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.70	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	231	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.36	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.18	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	86	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	13	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÁNH BÍCH QUY

STT: 462

Tên tiếng Anh (English):

Biscuits

Mã số: 12002

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	10.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	376		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1574		Genistein	mg	0	3
Protein	g	8.8	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	4.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	75.1	1	Palmitic (C16:0)	g	0.720	3
Celluloza (Fiber)	g	0.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	0.520	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	75	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	1.630	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.240	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	79	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.40	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.26	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	19	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	75	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÁNH CHẢ

STT: 463

Tên tiếng Anh (English):

Sweet meat pie in lumps

Mã số: 12003

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	8.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	395		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1653		Genistein	mg	0	3
Protein	g	3.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	6.6	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	80.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	42	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	29	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.07	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	5	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÁNH CON CÁ

STT: 464

Tên tiếng Anh (English):

Small biscuits, fish figured

Mã số: 12004

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	10.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	368		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1541		Genistein	mg	0	3
Protein	g	7.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	2.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	79.6	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.2	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	54	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	99	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.13	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.13	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.9	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	5	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÁNH ĐẬU XANH

STT: 465

Tên tiếng Anh (English):

Mungbean cake

Mã số: 12005

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	6.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	416		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1738		Genistein	mg	0	3
Protein	g	15.6	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	11.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	62.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.1	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	111	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	273	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.20	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.15	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	6.6	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	105	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÁNH KEM XỐP

STT: 466

Tên tiếng Anh (English):

Wafers filled

Mã số: 12006

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	1.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	492		Daidzein	mg	0	3
	KJ	2059		Genistein	mg	0	3
Protein	g	8.3	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	24.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	60.7	1	Palmitic (C16:0)	g	0.120	3
Celluloza (Fiber)	g	3.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.6	1	Stearic (C18:0)	g	0.050	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	86	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	125	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.12	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.31	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	84	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÁNH KHẢO CHAY

STT: 467

Tên tiếng Anh (English):

Rice cake, plain

Mã số: 12007

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	5.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	376		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1574		Genistein	mg	0	3
Protein	g	3.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	90.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.2	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	2	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	1	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÁNH QUẾ

STT: 468

Tên tiếng Anh (English):

Cinnamon waffle (roll)

Mã số: 12008

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	3.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	435		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1820		Genistein	mg	0	3
Protein	g	8.3	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	10.7	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	76.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.3	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	33	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	115	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	1.90	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	12	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	75	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÁNH SÔ CÔ LA

STT: 469

Tên tiếng Anh (English):

Chocolate, filled

Mã số: 12009

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	8.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	449		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1879		Genistein	mg	0	3
Protein	g	3.9	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	17.6	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	68.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	58	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.70	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	142	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.17	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	13	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	10	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÁNH THỎ SÔ CÔ LA

STT: 470

Tên tiếng Anh (English):

Chocolate, sweet

Mã số: 12010

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	0.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	543		Daidzein	mg	0	3
	KJ	2273		Genistein	mg	0	3
Protein	g	4.9	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	30.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	62.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	-		Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.4	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	280	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	280	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.01	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	3	5	Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	2	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÁNH TRỨNG NHỆN

STT: 471

Tên tiếng Anh (English):

Small biscuit

Mã số: 12011

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	11.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	369		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1542		Genistein	mg	0	3
Protein	g	9.6	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.7	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	74.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.2	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	76	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	140	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.15	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.36	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.9	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	17	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	105	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỘT CA CAO

STT: 472

Tên tiếng Anh (English):

Cocoa powder

Mã số: 12012

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	3.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	414		Daidzein	mg	-	
	KJ	1731		Genistein	mg	-	
Protein	g	19.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	13.7	1	Tổng số acid béo no	g	8.070	3
Glucid (Carbohydrate)	g	53.0	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	4.6	1	Palmitic (C16:0)	g	3.690	3
Tro (Ash)	g	6.1	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	1.75	3	Stearic (C18:0)	g	4.250	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	4.570	3
Glucoza (Glucose)	g	-		(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	128	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	13.86	3	Oleic (C18:1)	g	4.570	3
Magiê (Magnesium)	mg	499	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.440	3
Mangan (Manganese)	mg	3.840	3	(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	734	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.440	3
Kali (Potassium)	mg	1524	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	21	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	6.81	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	3788	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	14.3	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	0	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	3	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.24	3	Lysin	mg	983	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.2	3	Methionin	mg	202	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.254	3	Tryptophan	mg	293	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.118	3	Phenylalanin	mg	941	3
Folat (Folate)	µg	32	3	Threonin	mg	776	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	1177	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	1189	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	760	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	3	Arginin	mg	1111	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	339	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.1	3	Cystin	mg	239	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	2.5	3	Tyrosin	mg	735	3
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	904	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	1953	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	2948	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	879	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	38	3	Prolin	mg	838	3
Purin	mg	-		Serin	mg	846	3

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐƯỜNG CÁT

STT: 473

Tên tiếng Anh (English):

Refined sugar

Mã số: 12013

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	1.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	390		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1630		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.000	3
Glucid (Carbohydrate)	g	97.4	1	Palmitic (C16:0)	g	0.000	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.9	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	96.21	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	0.04	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	5.2	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	90.61	3	Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	178	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	5.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	29	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.320	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	72	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	346	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	39	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	0	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.18	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	298	3	Phytosterol	mg	0	3
Selen (Selenium)	µg	1.2	3	Lysin	mg	0	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.05	1	Tryptophan	mg	0	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.10	1	Phenylalanin	mg	0	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	1	Threonin	mg	0	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.111	3	Valin	mg	0	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.026	3	Leucin	mg	0	1
Folat (Folate)	µg	1	3	Isoleucin	mg	0	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	0	1
Vitamin H (Biotin)	µg	0	5	Histidin	mg	0	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	0	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	0	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00	3	Alanin	mg	0	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0	3	Acid aspartic	mg	0	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	0	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	0	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	0	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	0	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	0	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐƯỜNG KÍNH

STT: 474

Tên tiếng Anh (English):

Granulated sugar

Mã số: 12014

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	0.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	397		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1662		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	99.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	0	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.06	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	0	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	2	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-	3	Lysin	mg	0	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.00	1	Tryptophan	mg	0	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	3	Phenylalanin	mg	0	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.0	1	Threonin	mg	0	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	0	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	0	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	0	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	0	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	0	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	0	1
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	0	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	0	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	0	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	0	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	0	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	0	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	0	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

KẸO BƠ CỨNG

STT: 475

Tên tiếng Anh (English):

Toffee, sweets

Mã số: 12015

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	8.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	448		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1873		Genistein	mg	0	3
Protein	g	2.1	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	17.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	71.1	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	64	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.76	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	64	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

KẸO CÀ PHÊ

STT: 476

Tên tiếng Anh (English):

Coffee sweets

Mã số: 12016

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	6.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	378		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1580		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	1.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	91.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	0	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	0	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	0	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	0	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	0	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	0	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	0	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	0	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	0	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	0	1
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	0	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	0	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	0	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	0	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	0	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	0	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	0	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

KẸO CAM CHANH

STT: 477

Tên tiếng Anh (English):

Sweets, caramel with citron, orange aroma

Mã số: 12017

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	5.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	377		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1577		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	93.1	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.3	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	23	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	12	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	0	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	0	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	0	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	0	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	0	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	0	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	0	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	0	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	0	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	0	1
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	0	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	0	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	0	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	0	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	0	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	0	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	0	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

KẸO DỪA MỀM

STT: 478

Tên tiếng Anh (English):

Sweets with coconut aroma

Mã số: 12018

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	8.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	415		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1735		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.6	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	12.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	75.6	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	16	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	7	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

KẸO DỨA MỀM

STT: 479

Tên tiếng Anh (English):

Pineapple sweets candy

Mã số: 12019

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	8.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	415		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1735		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.6	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	12.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	75.6	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	16	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	7	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

KẸO LẠC

STT: 480

Tên tiếng Anh (English):

Peanut candy

Mã số: 12020

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	5.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	449		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1878		Genistein	mg	0	3
Protein	g	10.3	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	16.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	64.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.2	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaehaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

KẸO PASTILLE (KẸO NGÂM BẠC HÀ)

STT: 481

Tên tiếng Anh (English):

Menthol pastille

Mã số: 12021

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	10.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	356		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1490		Genistein	mg	0	3
Protein	g	5.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	83.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	-		Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	96	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	18	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

KẸO SÔ CÔ LA

STT: 482

Tên tiếng Anh (English):

Sweets with chocolate

Mã số: 12022

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	6.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	388		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1624		Genistein	mg	0	3
Protein	g	1.6	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	4.6	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	85.1	1	Palmitic (C16:0)	g	4.440	3
Celluloza (Fiber)	g	1.2	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	5.150	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	0.550	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.050	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

KẸO SỮA

STT: 483

Tên tiếng Anh (English):

Sweets with milk

Mã số: 12023

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	8.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	390		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1633		Genistein	mg	0	3
Protein	g	2.9	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	5.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	83.0	1	Palmitic (C16:0)	g	8.610	3
Celluloza (Fiber)	g	-		Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	0.990	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	0.110	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

KẸO VỪNG VIÊN

STT: 484

Tên tiếng Anh (English):

Sesame candy

Mã số: 12024

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	1.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	417		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1744		Genistein	mg	0	3
Protein	g	2.8	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	6.9	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	85.9	1	Palmitic (C16:0)	g	0.240	3
Celluloza (Fiber)	g	1.7	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.0	1	Stearic (C18:0)	g	1.750	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	2.510	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.490	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.05	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MẠCH NHA

STT: 485

Tên tiếng Anh (English):

Malt

Mã số: 12025

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	15.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	331		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1384		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	82.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.10	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MẬT ONG

STT: 486

Tên tiếng Anh (English):

Honey

Mã số: 12026

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	18.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	327		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1367		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.000	3
Glucid (Carbohydrate)	g	81.3	1	Palmitic (C16:0)	g	0.000	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.3	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	81.02	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	3.06	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	1.42	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	40.39	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	35.27	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0.88	3	Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	5	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	0.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	2	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.080	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	16	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	52	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	4	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	0	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.22	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	36	3	Phytosterol	mg	0	3
Selen (Selenium)	µg	0.8	3	Lysin	mg	8	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	4	1	Methionin	mg	1	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.00	1	Tryptophan	mg	4	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	11	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	4	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.068	3	Valin	mg	9	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.024	3	Leucin	mg	10	3
Folat (Folate)	µg	2	3	Isoleucin	mg	8	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	5	3
Vitamin H (Biotin)	µg	0	5	Histidin	mg	1	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	3	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	8	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00	3	Alanin	mg	6	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0	3	Acid aspartic	mg	27	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	18	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	7	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	90	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	6	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	0	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MỨT LẠC

STT: 487

Tên tiếng Anh (English):

Peanut sugar (Jam)

Mã số: 12027

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	1.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	431		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1802		Genistein	mg	0	3
Protein	g	5.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	8.6	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	82.9	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.16	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	3.0	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

NHÓM 13 – **GIA VỊ, NƯỚC CHẤM**

GROUP 13 - **CONDIMENTS, TRADITIONAL SAUCES**

Các thực phẩm nhóm 13: Gia vị, nước chấm

Mã số BTP 2000	Mã số BTP 2007	Tên thực phẩm	Trang
13001	13001	Cary bột	488
13002	13002	Gừng khô (bột)	489
13003	13003	Gừng tươi	490
13004	13004	Hạt tiêu	491
13005	13005	Muối	492
13006	13006	Nghệ khô, bột	493
13007	13007	Nghệ tươi	494
13008	13008	Ớt khô bột	495
13009	13009	Riềng	496
13010	13010	Magi	497
13011	13011	Mắm tôm đặc	498
13012	13012	Mắm tôm loãng	499
13013	13013	Mắm tép chua	500
13014	13014	Nước mắm cá (loại đặc biệt)	501
13015	13015	Nước mắm loại I	502
13016	13016	Nước mắm loại II	503
	13017	Nước mắm cá	504
13017	13018	Nước mắm cô	505
13018	13019	Tương ngô	506
13019	13020	Tương nếp	507
13020	13021	Tương ớt	508
13021	13022	Xì dầu	509
	13023	Sốt mayonnaise	510

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CARY BỘT

STT: 488

Tên tiếng Anh (English):

Cari powder (Mix, turmeric, red pepper and other spices)

Mã số: 13001

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	10.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	283		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1182		Genistein	mg	0	3
Protein	g	8.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	7.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	46.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	8.9	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	19.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	906	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	421	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.40	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.3	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	380	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

GỪNG KHÔ (BỘT)

STT: 489

Tên tiếng Anh (English):

Ginger root, dried powder

Mã số: 13002

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	9.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	323		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1350		Genistein	mg	0	3
Protein	g	9.1	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	5.9	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	1.940	3
Glucid (Carbohydrate)	g	58.3	1	Palmitic (C16:0)	g	1.020	3
Celluloza (Fiber)	g	12.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	4.8	1	Stearic (C18:0)	g	0.140	3
Đường tổng số (Sugar)	g	3.4	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	0.19	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	1.000	3
Fructoza (Fructose)	g	1.78	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	1.22	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0.2	3	Oleic (C18:1)	g	1.000	3
Calci (Calcium)	mg	180	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	1.310	3
Sắt (Iron)	mg	11.52	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	1.020	3
Magiê (Magnesium)	mg	184	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.290	3
Mangan (Manganese)	mg	26.500	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	148	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	1343	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	32	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	4.72	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	480	3	Phytosterol	mg	83	3
Selen (Selenium)	µg	38.5	3	Lysin	mg	299	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	7	3	Methionin	mg	67	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.16	1	Tryptophan	mg	63	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.27	1	Phenylalanin	mg	236	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	8.4	1	Threonin	mg	187	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	382	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.84	3	Leucin	mg	387	3
Folat (Folate)	µg	39	3	Isoleucin	mg	266	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	226	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	158	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	42	3
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	102	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	163	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	18.02	3	Acid aspartic	mg	1090	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.8	3	Acid glutamic	mg	848	3
Beta-caroten	µg	88	3	Glycin	mg	226	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	216	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	236	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

GỪNG TƯƠI

STT: 490

Tên tiếng Anh (English):

Ginger root, fresh

Mã số: 13003

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	90.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	29		Daidzein	mg	0	3
	KJ	119		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.8	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.200	3
Glucid (Carbohydrate)	g	5.1	1	Palmitic (C16:0)	g	0.120	3
Celluloza (Fiber)	g	3.3	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	0.020	3
Đường tổng số (Sugar)	g	1.7	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.150	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.020	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.120	3
Calci (Calcium)	mg	60	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.150	3
Sắt (Iron)	mg	2.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.120	3
Magiê (Magnesium)	mg	43	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Mangan (Manganese)	mg	0.230	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	8	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	316	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	7	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.34	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	226	3	Phytosterol	mg	15	3
Selen (Selenium)	µg	0.7	3	Lysin	mg	57	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	5	1	Methionin	mg	13	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	12	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	45	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	1	Threonin	mg	36	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.203	3	Valin	mg	73	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.16	3	Leucin	mg	74	3
Folat (Folate)	µg	11	3	Isoleucin	mg	51	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	43	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	30	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	8	3
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	20	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	31	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.26	3	Acid aspartic	mg	208	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.1	3	Acid glutamic	mg	162	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	43	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	41	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	45	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HẠT TIÊU

STT: 491

Tên tiếng Anh (English):

Peppercorn, seeds

Mã số: 13004

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	13.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	231		Daidzein	mg	0	3
	KJ	967		Genistein	mg	0	3
Protein	g	7.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	7.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.980	3
Glucid (Carbohydrate)	g	34.1	1	Palmitic (C16:0)	g	0.900	3
Celluloza (Fiber)	g	33.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	4.5	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0.64	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	1.010	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	1.010	3
Calci (Calcium)	mg	732	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	1.130	3
Sắt (Iron)	mg	4.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.970	3
Magiê (Magnesium)	mg	19	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.160	3
Mangan (Manganese)	mg	0.100	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	44	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	1259	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	44	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	0	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.30	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	100	1	Phytosterol	mg	92	3
Selen (Selenium)	µg	0.7	1	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.05	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.06	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.6	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.34	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	10	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.72	3	Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	163.7	3	Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	156	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	48	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	6	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	205	3				
Purin	mg	0	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MUỐI

STT: 492

Tên tiếng Anh (English):

Table salt

Mã số: 13005

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	1.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	0		Daidzein	mg	0	3
	KJ	0		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.000	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.000	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	99.0	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	150	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	0.81	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	0	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.000	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	70	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	4	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	38758	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	0	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.00	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	0	1	Phytosterol	mg	0	3
Selen (Selenium)	µg	0	1	Lysin	mg	0	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.00	1	Tryptophan	mg	0	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.00	1	Phenylalanin	mg	0	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.0	1	Threonin	mg	0	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0	3	Valin	mg	0	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0	3	Leucin	mg	0	1
Folat (Folate)	µg	0	3	Isoleucin	mg	0	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	0	1
Vitamin H (Biotin)	µg	0	5	Histidin	mg	0	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	0	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	0	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00	3	Alanin	mg	0	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0	3	Acid aspartic	mg	0	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	0	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	0	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	0	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	0	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	0	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NGHỆ KHÔ, BỘT

STT: 493

Tên tiếng Anh (English):

Turmeric rhizome, dried powder

Mã số: 13006

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	11.4	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	295		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1236		Genistein	mg	0	3
Protein	g	7.8	3	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	9.9	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	3.120	3
Glucid (Carbohydrate)	g	43.8	3	Palmitic (C16:0)	g	1.690	3
Celluloza (Fiber)	g	21.1	3	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	6.0	3	Stearic (C18:0)	g	0.230	3
Đường tổng số (Sugar)	g	3.21	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	1.660	3
Fructoza (Fructose)	g	0.45	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0.38	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	2.38	3	Oleic (C18:1)	g	1.660	3
Calci (Calcium)	mg	146	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	2.180	3
Sắt (Iron)	mg	18.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	1.690	3
Magiê (Magnesium)	mg	193	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.480	3
Mangan (Manganese)	mg	7.830	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	284	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	2525	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	38	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	4.35	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	603	3	Phytosterol	mg	82	
Selen (Selenium)	µg	4.5	3	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	26	3	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.12	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.3	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	1.8	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	39	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	3.1	3	Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	13.4	3	Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NGHỆ TƯƠI

STT: 494

Tên tiếng Anh (English):

Turmeric, rhizome, fresh

Mã số: 13007

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	86.7	6	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	25		Daidzein	mg	-	
	KJ	103		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.1	6	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	6	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	4.4	6	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	6.5	6	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.0	6	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	12	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	22	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	587	6	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	52	6	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	4	6	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	6	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	6	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	6	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ỚT KHÔ BỘT

STT: 495

Tên tiếng Anh (English):

Red pepper, dried powder

Mã số: 13008

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	12.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	227		Daidzein	mg	0	3
	KJ	951		Genistein	mg	0	3
Protein	g	15.6	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	4.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	31.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	23.6	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	12.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	85	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	17.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	380	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.61	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.90	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	8.1	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	8442	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RIÊNG

STT: 496

Tên tiếng Anh (English):

Alpinia root, fresh

Mã số: 13009

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	91.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	26		Daidzein	mg	0	3
	KJ	109		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.3	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	3.7	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	24	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	28	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MAGI

STT: 497

Tên tiếng Anh (English):

Soybean sauce

Mã số: 13010

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	66.0	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	65		Daidzein	mg	0	3
	KJ	273		Genistein	mg	0	3
Protein	g	10.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.1	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.010	3
Glucid (Carbohydrate)	g	5.6	3	Palmitic (C16:0)	g	0.010	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	17.8	3	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	1.7	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.020	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.020	3
Calci (Calcium)	mg	20	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.040	3
Sắt (Iron)	mg	2.38	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.040	3
Magiê (Magnesium)	mg	40	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	0.500	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	130	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	212	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	5586	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.43	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	135	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.8	3	Lysin	mg	731	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Methionin	mg	167	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	3	Tryptophan	mg	181	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.15	3	Phenylalanin	mg	534	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	4.0	3	Threonin	mg	407	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.376	3	Valin	mg	524	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.2	3	Leucin	mg	735	3
Folat (Folate)	µg	18	3	Isoleucin	mg	487	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	405	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	215	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	107	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	3	Tyrosin	mg	342	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00	3	Alanin	mg	536	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0	3	Acid aspartic	mg	882	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	2411	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	435	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	806	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	483	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MẮM TÔM ĐẶC

STT: 498

Tên tiếng Anh (English):

Shrimp sauce concentrate

Mã số: 13011

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	48.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	73		Daidzein	mg	0	3
	KJ	304		Genistein	mg	0	3
Protein	g	14.8	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	1.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	35.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MẮM TÔM LOÃNG

STT: 499

Tên tiếng Anh (English):

Shrimp sauce, diluted

Mã số: 13012

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	68.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	44		Daidzein	mg	0	3
	KJ	182		Genistein	mg	0	3
Protein	g	7.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.8	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.1	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	21.5	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	645	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	226	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MẮM TẾP CHUA

STT: 500

Tên tiếng Anh (English):

Tiny shrimp, sour sauce

Mã số: 13013

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	55.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	68		Daidzein	mg	0	3
	KJ	283		Genistein	mg	0	3
Protein	g	8.7	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	1.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	5.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	29.1	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NƯỚC MẮM CÁ (LOẠI ĐẶC BIỆT)

STT: 501

Tên tiếng Anh (English):

Fish - sauce (super quality).

Mã số: 13014

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	60.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	60		Daidzein	mg	0	3
	KJ	251		Genistein	mg	0	3
Protein	g	15.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	25.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	387	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.70	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	247	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.09	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.86	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NƯỚC MẮM CÁ LOẠI I

STT: 502

Tên tiếng Anh (English):

Fish sauce, grade I

Mã số: 13015

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	67.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	28		Daidzein	mg	-	
	KJ	119		Genistein	mg	-	
Protein	g	7.1	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.00	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	25.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	387	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.70	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	247	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.27	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NƯỚC MẮM LOẠI II

STT: 503

Tên tiếng Anh (English):

Fish sauce, grade II

Mã số: 13016

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	66.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	21		Daidzein	mg	0	3
	KJ	87		Genistein	mg	0	3
Protein	g	5.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	28.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	314	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.90	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	116	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NƯỚC MẮM CÁ

STT: 504

Tên tiếng Anh (English):

Fish sauce, ready-to-serve

Mã số: 13017

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	71.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	35		Daidzein	mg	0	3
	KJ	146		Genistein	mg	0	3
Protein	g	5.1	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.01	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.003	3
Glucid (Carbohydrate)	g	3.6	1	Palmitic (C16:0)	g	0.001	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	20.2	1	Stearic (C18:0)	g	0.001	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.002	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.001	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	0.001	3
Calci (Calcium)	mg	43	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.003	3
Sắt (Iron)	mg	0.78	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	175	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.230	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	7	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.001	3
Kali (Potassium)	mg	288	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.002	3
Natri (Sodium)	mg	7720	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.20	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	50	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	9.1	3	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	1	3	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	3	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.06	3	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.3	3	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.118	3	Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.396	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	51	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.48	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	4	3	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00	3	Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0	3	Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NƯỚC MẮM CÔ

STT: 505

Tên tiếng Anh (English):

Fish sauce, concentrated

Mã số: 13018

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	20.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	131		Daidzein	mg	0	3
	KJ	549		Genistein	mg	0	3
Protein	g	32.8	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	47.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TƯƠNG NGÔ

STT: 506

Tên tiếng Anh (English):

Soybean sauce with rice and maize

Mã số: 13019

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	70.3	1	Tổng số isoflavin (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	75		Daidzein	mg	-	
	KJ	312		Genistein	mg	-	
Protein	g	3.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	14.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	11.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TƯƠNG NẾP

STT: 507

Tên tiếng Anh (English):

Soybean sauce with glutinous rice

Mã số: 13020

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	68.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	86		Daidzein	mg	0	3
	KJ	361		Genistein	mg	0	3
Protein	g	4.3	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.7	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	15.7	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	11.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TƯƠNG ỚT

STT: 508

Tên tiếng Anh (English):

Red pepper sauce concentrate

Mã số: 13021

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	84.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	37		Daidzein	mg	-	
	KJ	154		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.080	3
Glucid (Carbohydrate)	g	7.6	1	Palmitic (C16:0)	g	0.070	3
Celluloza (Fiber)	g	0.9	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	6.5	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	2.55	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.410	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.400	3
Calci (Calcium)	mg	9	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.070	3
Sắt (Iron)	mg	0.50	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.070	3
Magiê (Magnesium)	mg	12	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	16	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	564	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	25	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.15	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	87	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.2	3	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	30	3	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	3	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.09	3	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	3	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.14	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	11	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	3	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.36	3	Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	6.7	3	Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	257	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	17	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	19	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	341	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

XÌ DẦU

STT: 509

Tên tiếng Anh (English):

Soybean sauce

Mã số: 13022

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	70.8	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	53		Daidzein	mg	0	3
	KJ	220		Genistein	mg	0	3
Protein	g	6.3	3	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.04	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.005	3
Glucid (Carbohydrate)	g	6.8	3	Palmitic (C16:0)	g	0.004	3
Celluloza (Fiber)	g	0.8	3	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	15.3	3	Stearic (C18:0)	g	0.001	3
Đường tổng số (Sugar)	g	1.7	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.006	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.006	3
Calci (Calcium)	mg	19	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.019	3
Sắt (Iron)	mg	1.93	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.016	3
Magiê (Magnesium)	mg	43	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.002	3
Mangan (Manganese)	mg	0.420	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	125	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	217	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	5637	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.52	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	104	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.5	3	Lysin	mg	357	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Methionin	mg	91	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	3	Tryptophan	mg	90	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.17	3	Phenylalanin	mg	330	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.2	3	Threonin	mg	254	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.297	3	Valin	mg	311	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.148	3	Leucin	mg	503	3
Folat (Folate)	µg	14	3	Isoleucin	mg	297	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	433	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	163	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	110	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	3	Tyrosin	mg	228	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	276	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0	3	Acid aspartic	mg	674	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	1479	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	278	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	461	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	363	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SỐT MAYONNAISE

STT: 510

Tên tiếng Anh (English):

Mayonnaise

Mã số: 13023

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	21.7	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	701		Daidzein	mg	0	3
	KJ	2931		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.0	3	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	77.8	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	10.780	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.1	3	Palmitic (C16:0)	g	7.360	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.4	3	Stearic (C18:0)	g	1.950	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0.1	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	18.030	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	18.030	3
Calci (Calcium)	mg	7	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	45.540	3
Sắt (Iron)	mg	0.23	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	40.570	3
Magiê (Magnesium)	mg	1	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	4.970	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	25	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	14	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	486	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.13	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	0	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	1.6	3	Lysin	mg	0	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Methionin	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	3	Tryptophan	mg	0	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.06	3	Phenylalanin	mg	0	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.0	3	Threonin	mg	0	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	0	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.01	3	Leucin	mg	0	3
Folat (Folate)	µg	0	3	Isoleucin	mg	0	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	0	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	0	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	0	3
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	0	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	0	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	11.79	3	Acid aspartic	mg	0	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	24.7	3	Acid glutamic	mg	0	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	0	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	0	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	0	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

NHÓM 14 – NƯỚC GIẢI KHÁT, BIA, RƯỢU

GROUP 14 - BEVERAGE AND LIQUOR

Các thực phẩm nhóm 14: Nước giải khát, bia, rượu

Mã số BTP 2000	Mã số BTP 2007	Tên thực phẩm	Trang
14001	14001	Bia (còn: 4,5 g)	511
14002	14002	Cô nhắc (còn 32 g)	512
14003	14003	Cốc tain (còn 13 g)	513
14004	14004	Coca cola	514
14005	14005	Nước cam tươi	515
14006	14006	Nước dừa non tươi	516
14007	14007	Nước ép cà chua	517
14008	14008	Nước khoáng	518
14009	14009	Nước quít tươi	519
14010	14010	Rượu cam, chanh (còn 24,2 g)	520
14011	14011	Rượu nếp (80g/ 24 ml) (còn 5 g)	521
14012	14012	Rượu trắng (còn 39 g)	522
14013	14013	Rượu vang đỏ (còn 9,5 g)	523
14014	14014	Rượu vang trắng (còn 9,5 g)	524
14015	14015	Rượu vang trắng ngọt (còn 10.2 g)	525
14016	14016	Rượu Whisky (còn 35,2 g)	526

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BIA (CỒN: 4,5 G)

STT: 511

Tên tiếng Anh (English):

Beer light (4,5 % Alcohol)

Mã số: 14001

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	92.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	11		Daidzein	mg	0	3
	KJ	47		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.000	3
Glucid (Carbohydrate)	g	2.3	1	Palmitic (C16:0)	g	0.000	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.2	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	6	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	0.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	6	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.010	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	26	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	27	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	4	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.01	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	5	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.6	3	Lysin	mg	14	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	4	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Tryptophan	mg	7	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	11	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.8	1	Threonin	mg	12	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.041	3	Valin	mg	19	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.046	3	Leucin	mg	14	1
Folat (Folate)	µg	6	3	Isoleucin	mg	11	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	14	1
Vitamin H (Biotin)	µg	3	5	Histidin	mg	10	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.02	3	Cystin	mg	14	1
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	7	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	23	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	27	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	74	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	22	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	69	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	15	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÔ NHẮC (CỒN 32 G)

STT: 512

Tên tiếng Anh (English):

Cognac

Mã số: 14002

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	67.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	0		Daidzein	mg	0	3
	KJ	0		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.0	3	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.000	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	0.000	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.2	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	0.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	0	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	0	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	0	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	0	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	0	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	0	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	0	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	0	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	0	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	0	1
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	0	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	0	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	0	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	0	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	0	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	0	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	0	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CỐC TAI (CỒN 13 G)

STT: 513

Tên tiếng Anh (English):

Cocktail, vermouth sweet

Mã số: 14003

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	71.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	63		Daidzein	mg	0	3
	KJ	263		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.000	3
Glucid (Carbohydrate)	g	15.7	1	Palmitic (C16:0)	g	0.000	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.3	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	6	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	0.36	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	6	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	0	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	0	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	0	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.0	1	Threonin	mg	0	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	0	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	0	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	0	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	0	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	0	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	0	1
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	0	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	0	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	0	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	0	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	0	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	0	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	0	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

COCA COLA

STT: 514

Tên tiếng Anh (English):

Coca Cola

Mã số: 14004

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	89.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	42		Daidzein	mg	0	3
	KJ	174		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.000	3
Glucid (Carbohydrate)	g	10.4	1	Palmitic (C16:0)	g	0.000	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.2	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	8	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	0.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	15	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	0	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	0	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	0	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	0	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	0	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	0	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	0	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	0	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	0	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	0	1
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	0	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	0	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	0	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	0	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	0	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	0	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	0	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NƯỚC CAM TƯƠI

STT: 515

Tên tiếng Anh (English):

Orange juice, fresh

Mã số: 14005

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	94.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	23		Daidzein	mg	0	3
	KJ	95		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.7	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.2	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	4.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.2	3	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	3.96	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	26	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	11	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.010	3	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	16	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	200	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	1	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.05	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	44	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.1	3	Lysin	mg	9	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	54	1	Methionin	mg	3	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.09	3	Tryptophan	mg	2	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	3	Phenylalanin	mg	9	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	3	Threonin	mg	8	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.19	3	Valin	mg	11	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.04	3	Leucin	mg	13	3
Folat (Folate)	µg	30	3	Isoleucin	mg	8	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	47	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	3	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	5	3
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	4	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	15	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.04	3	Acid aspartic	mg	75	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.1	3	Acid glutamic	mg	33	3
Beta-caroten	µg	33	3	Glycin	mg	9	3
Alpha-caroten	µg	6	3	Prolin	mg	44	3
Beta-cryptoxanthin	µg	169	3	Serin	mg	13	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	115	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NƯỚC DỪA NON TƯƠI

STT: 516

Tên tiếng Anh (English):

Coconut milk, immature

Mã số: 14006

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	94.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	21		Daidzein	mg	0	3
	KJ	87		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.020	3
Glucid (Carbohydrate)	g	4.8	1	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.4	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.040	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.030	3
Calci (Calcium)	mg	60	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.040	3
Sắt (Iron)	mg	0.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.030	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	29	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	1	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NƯỚC ÉP CÀ CHUA

STT: 517

Tên tiếng Anh (English):

Tomato juice

Mã số: 14007

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	94.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	19		Daidzein	mg	0	3
	KJ	79		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.8	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.6	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.6	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.4	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.0	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	8	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	11	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.070	3	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	13	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	229	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	269	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.15	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	61	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.3	3	Lysin	mg	31	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	7	1	Methionin	mg	2	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Tryptophan	mg	6	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	21	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	1	Threonin	mg	21	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.25	3	Valin	mg	21	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.111	3	Leucin	mg	31	1
Folat (Folate)	µg	20	3	Isoleucin	mg	19	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	19	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	20	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	12	1
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	11	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	14	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.32	3	Acid aspartic	mg	23	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	2.3	3	Acid glutamic	mg	114	1
Beta-caroten	µg	270	3	Glycin	mg	229	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	20	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	15	1
Lycopen	µg	9037	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	60	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NƯỚC KHOÁNG

STT: 518

Tên tiếng Anh (English):

Mineral water

Mã số: 14008

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	99.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	0		Daidzein	mg	0	3
	KJ	0		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.0	3	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	5	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.01	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	0	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	0	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	0	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	0	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	0	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	0	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	0	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	0	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	0	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	0	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	0	1
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	0	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	0	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	0	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	0	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	0	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	0	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	0	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NƯỚC QUÍT TƯƠI

STT: 519

Tên tiếng Anh (English):

Mandarins juice (fresh)

Mã số: 14009

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	93.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	24		Daidzein	mg	0	3
	KJ	100		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.2	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	5.1	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.2	3	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.3	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	5.39	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	20	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	8	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.040	3	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	24	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	178	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	1	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.03	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	25	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.1	3	Lysin	mg	7	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	47	1	Methionin	mg	2	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Tryptophan	mg	1	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Phenylalanin	mg	6	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Threonin	mg	6	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.125	3	Valin	mg	8	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.042	3	Leucin	mg	10	3
Folat (Folate)	µg	5	3	Isoleucin	mg	5	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	34	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	2	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	4	3
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	3	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	11	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.13	3	Acid aspartic	mg	53	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	24	3
Beta-caroten	µg	38	3	Glycin	mg	7	3
Alpha-caroten	µg	14	3	Prolin	mg	31	3
Beta-cryptoxanthin	µg	214	3	Serin	mg	9	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	166	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RƯỢU CAM, CHANH (CỒN 24,2 G)

STT: 520

Tên tiếng Anh (English):

Liqueur, orange flavor

Mã số: 14010

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	75.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	0		Daidzein	mg	0	3
	KJ	0		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.0	3	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.020	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	-		Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.040	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.030	3
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.040	3
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	0.030	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	0	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	0	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	0	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	0	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	0	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	0	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	0	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	0	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	0	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	0	1
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	0	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	0	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	0	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	0	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	0	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	0	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	0	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RƯỢU NẾP (80G/ 24 ML) (CỒN 5 G)

STT: 521

Tên tiếng Anh (English):

Rice glutinous (Alcohol fermentation rice 80 g water 24 ml)

Mã số: 14011

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	52.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	167		Daidzein	mg	0	3
	KJ	698		Genistein	mg	0	3
Protein	g	4.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.000	3
Glucid (Carbohydrate)	g	37.7	1	Palmitic (C16:0)	g	0.000	3
Celluloza (Fiber)	g	0.2	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	0.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RƯỢU TRẮNG (CỒN 39 G)

STT: 522

Tên tiếng Anh (English):

Vodka

Mã số: 14012

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	61.0		Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	273		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1142		Genistein	mg	0	3
Protein	g	-		Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.000	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0		Palmitic (C16:0)	g	0.000	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	-		Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	0.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RƯỢU VANG ĐỎ (CỔN 9,5 G)

STT: 523

Tên tiếng Anh (English):

Red wine

Mã số: 14013

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	88.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	9		Daidzein	mg	0	3
	KJ	37		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.000	3
Glucid (Carbohydrate)	g	2.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.000	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.3	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	8	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	0.82	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	10	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RƯỢU VANG TRẮNG (CỒN 9,5 G)

STT: 524

Tên tiếng Anh (English):

White wine

Mã số: 14014

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	89.9	5	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	1		Daidzein	mg	-	
	KJ	5		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.1	5	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.0	5	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.000	5
Glucid (Carbohydrate)	g	0.2	5	Palmitic (C16:0)	g	0.000	5
Celluloza (Fiber)	g	0.0	5	Margaric (C17:0)	g	0.000	5
Tro (Ash)	g	0.3	5	Stearic (C18:0)	g	0.000	5
Đường tổng số (Sugar)	g	0.2	5	Arachidic (C20:0)	g	0.000	5
Galactoza (Galactose)	g	0	5	Behenic (22:0)	g	0.000	5
Maltoza (Maltose)	g	0	5	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	5
Lactoza (Lactose)	g	0	5	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.000	5
Fructoza (Fructose)	g	0.1	5	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	5
Glucoza (Glucose)	g	0.1	5	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	5
Sacaroza (Sucrose)	g	0	5	Oleic (C18:1)	g	0.000	5
Calci (Calcium)	mg	9	5	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.000	5
Sắt (Iron)	mg	0.50	5	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.000	5
Magiê (Magnesium)	mg	8	5	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	5
Mangan (Manganese)	mg	0.020	5	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	5
Phospho (Phosphorous)	mg	6	5	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	5
Kali (Potassium)	mg	61	5	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	5
Natri (Sodium)	mg	4	5	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.06	5	Cholesterol	mg	0	5
Đồng (Copper)	µg	40	5	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0	5	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	5	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.01	5	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	5	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.03	5	Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.02	5	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	0	5	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	5	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	5	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	5	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00	5	Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0	5	Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	5	Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0		Serin	mg	-	
Lycopene	µg	0					
Lutein + Zeaxanthin	µg	0					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RƯỢU VANG TRẮNG NGỌT (CỒN 10.2 G)

STT: 525

Tên tiếng Anh (English):

White wine, sweet

Mã số: 14015

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	83.4	5	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	
Năng lượng (Energy)	KCal	24		Daidzein	mg	0	
	KJ	102		Genistein	mg	0	
Protein	g	0.2	5	Glycetin	mg	0	
Lipid (Fat)	g	0.0	5	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.000	5
Glucid (Carbohydrate)	g	5.9	5	Palmitic (C16:0)	g	0.000	5
Celluloza (Fiber)	g	0.0	5	Margaric (C17:0)	g	0.000	5
Tro (Ash)	g	0.3	5	Stearic (C18:0)	g	0.000	5
Đường tổng số (Sugar)	g	5.9		Arachidic (C20:0)	g	0.000	5
Galactosa (Galactose)	g	0		Behenic (22:0)	g	0.000	5
Maltoza (Maltose)	g	0		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	5
Lactoza (Lactose)	g	0		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.000	5
Fructoza (Fructose)	g	3		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	5
Glucoza (Glucose)	g	2.9		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	5
Sacaroza (Sucrose)	g	0		Oleic (C18:1)	g	0.000	5
Calci (Calcium)	mg	14	5	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.000	5
Sắt (Iron)	mg	0.58	5	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.000	5
Magiê (Magnesium)	mg	11	5	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	5
Mangan (Manganese)	mg	0.020	5	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	5
Phospho (Phosphorous)	mg	13	5	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	5
Kali (Potassium)	mg	110	5	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	5
Natri (Sodium)	mg	13	5	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.06	5	Cholesterol	mg	0	5
Đồng (Copper)	µg	40	5	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0	5	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	5	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.00	5	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.01	5	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	5	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.03	5	Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.012	5	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	0	5	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	5	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	5	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	5	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00	5	Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0	5	Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	5	Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	0		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	0					
Lutein + Zeaxanthin	µg	0					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

RƯỢU WHISKY (CỒN 35,2 G)

STT: 526

Tên tiếng Anh (English):

Whisky liqueur

Mã số: 14016

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	64.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	0		Daidzein	mg	0	3
	KJ	0		Genistein	mg	0	3
Protein	g	0.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.000	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.000	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.1	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	2	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	0.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	0	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	0	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Phenylalanin	mg	0	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Threonin	mg	0	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	0	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	0	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	0	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	0	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	0	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	0	1
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	0	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	0	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	0	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	0	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	0	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	0	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	0	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. **Bảng thành phần dinh dưỡng thực phẩm Việt Nam năm 2000.** Nhà xuất bản Y học.
2. WT Wu Leung, RR Butrum, FH Chang, MN Rao, W Polacchi (1972). **Food composition table for use in East Asia.** Food and Agriculture Organization, Rome, Italy, and US Department of Health, Education, and Welfare, Washington, DC, USA.
3. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service (2006). **USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 18.** Nutrient Data Laboratory.
Web site: <http://www.ars.usda.gov/nutrientdata>
4. Deutschen Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie, Garching (2005). **SOUCI-FACHMANN-KRAUT Food composition and nutrition tables medpharm online database.** Medpharm GmbH Scientific Publishers, Birkenwaldstr. 44, 70191 Stuttgart, Germany.
Website: <http://www.sfk-online.net/cgi-bin/sfkstart.mysql?language=english>
5. **The Danish Food Composition Databank - Revision 6.0.** Department of Nutrition - Mørkhøj Bygade 19 - DK-2860 Søborg, Denmark.
Website: http://www.foodcomp.dk/fcdb_default.asp
6. **ASEAN Food Composition Tables 2000. First Edition.** Institute of Nutrition, Mahidol University, Thailand. INFOODS Regional Database Center