

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	g	0.040	3
Glucid (Carbohydrate)	g	28.3	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.8	1	Palmitic (C16:0)	g	0.030	3
Tro (Ash)	g	1.1	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	0.000	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	0.010	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	20	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	2.90	1	Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	20	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.080	3
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	32	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.060	3
Kali (Potassium)	mg	397	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Natri (Sodium)	mg	12	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	11.00	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	1	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	59	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionin	mg	21	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.314	3	Tryptophan	mg	12	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.293	3	Phenylalanin	mg	71	3
Folat (Folate)	µg	23	3	Threonin	mg	54	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	62	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	96	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	52	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	127	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	34	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.39	3	Cystin	mg	19	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	2.6	3	Tyrosin	mg	40	3
Beta-caroten	µg	83	3	Alanin	mg	63	3
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	155	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	181	3
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	53	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	54	3
Purin	mg	-		Serin	mg	81	3

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	28.4	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.3	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactoza (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	42	1	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	21	1	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	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0.00	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	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	g	0.070	3
Glucid (Carbohydrate)	g	36.4	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Palmitic (C16:0)	g	0.070	3
Tro (Ash)	g	0.8	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	0.010	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	0.080	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	25	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	1.20	1	Oleic (C18:1)	g	0.080	3
Magiê (Magnesium)	mg	4	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.050	3
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.030	3
Kali (Potassium)	mg	394	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Natri (Sodium)	mg	2	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	34	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Lysin	mg	44	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	1	Methionin	mg	11	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.107	3	Tryptophan	mg	19	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.088	3	Phenylalanin	mg	26	3
Folat (Folate)	µg	27	3	Threonin	mg	28	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	35	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	39	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	27	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	137	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	20	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.19	3	Cystin	mg	28	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	1.9	3	Tyrosin	mg	17	3
Beta-caroten	µg	8	3	Alanin	mg	38	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	79	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	206	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	28	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	33	3
Purin	mg	-		Serin	mg	33	3

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

CỦ SẴN DÂY
Radix puerariae

STT: 28
Mã số: 2005
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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	28.0	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	9.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactoza (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	-		(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	28	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	45	1	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 (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	-	
Lycopene	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	70.3	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.2	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	100	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	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	720	1	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	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese): **CỦ TỪ**
 Tên tiếng Anh (English): **Igname Yam, Chinese**
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 30
 Mã số: 2007
 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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	21.5	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	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	28	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	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	30	1	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 (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	2	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese): **KHOAI LANG**
 Tên tiếng Anh (English): Sweet potato, white
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 31
 Mã số: 2008
 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	g	0.020	3
Glucid (Carbohydrate)	g	28.5	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.3	1	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Tro (Ash)	g	1.2	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	0.000	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	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	34	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	1.00	1	Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	201	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	0.390	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	49	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.010	3
Kali (Potassium)	mg	210	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	31	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.20	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	260	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	7.1	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	23	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.05	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Lysin	mg	30	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	1	Methionin	mg	10	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.8	3	Tryptophan	mg	2	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.209	3	Phenylalanin	mg	40	1
Folat (Folate)	µg	11	3	Threonin	mg	40	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	30	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	40	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	30	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	30	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	10	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.26	3	Cystin	mg	12	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	1.8	3	Tyrosin	mg	48	1
Beta-caroten	µg	150	3	Alanin	mg	58	1
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	176	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	139	1
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	42	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	34	1
Purin	mg	-		Serin	mg	50	1

Tên thực phẩm (Vietnamese): **KHOAI LANG NGHỆ**
 Tên tiếng Anh (English): Sweet potato, yellow
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 32
 Mã số: 2009
 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	-	
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	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	-		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	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
Lycopen	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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	25.2	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.1	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	44	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.80	1	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	44	1	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	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	4	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.09	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese): **KHOAI NƯỚC**
 Tên tiếng Anh (English): **Water-taro**
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 34
 Mã số: 2011
 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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	23.3	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.1	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	52	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	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	35	1	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	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	3	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	25.1	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.6	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	64	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.70	1	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	107	1	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	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	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	g	0.040	3
Glucid (Carbohydrate)	g	26.5	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.2	1	Palmitic (C16:0)	g	0.040	3
Tro (Ash)	g	1.4	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	0.010	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	0.020	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	64	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	1.50	1	Oleic (C18:1)	g	0.020	3
Magiê (Magnesium)	mg	33	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.080	3
Mangan (Manganese)	mg	0.380	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	75	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.060	3
Kali (Potassium)	mg	448	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Natri (Sodium)	mg	10	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	4	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Lysin	mg	70	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Methionin	mg	10	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.303	3	Tryptophan	mg	20	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.283	3	Phenylalanin	mg	90	1
Folat (Folate)	µg	22	3	Threonin	mg	80	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	90	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	150	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	70	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	140	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	30	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	2.38	3	Cystin	mg	17	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	1	3	Tyrosin	mg	54	1
Beta-caroten	µg	35	3	Alanin	mg	40	1
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	180	1
Beta-cryptoxanthin	µg	20	3	Acid glutamic	mg	80	1
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	68	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	61	1
Purin	mg	-		Serin	mg	110	1

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	g	0.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	20.9	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Tro (Ash)	g	1.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	0.000	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	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	10	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	1.20	1	Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	32	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.040	3
Mangan (Manganese)	mg	0.200	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.030	3
Kali (Potassium)	mg	396	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Natri (Sodium)	mg	7	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.30	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	230	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.5	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	10	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.10	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Lysin	mg	100	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.9	1	Methionin	mg	30	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.281	3	Tryptophan	mg	20	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.203	3	Phenylalanin	mg	110	1
Folat (Folate)	µg	18	3	Threonin	mg	70	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	100	1
Vitamin H (Biotin)	µg	0.47	5	Leucin	mg	230	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	230	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	90	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	30	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.01	3	Cystin	mg	10	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	1.6	3	Tyrosin	mg	47	1
Beta-caroten	µg	5	3	Alanin	mg	76	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	211	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	174	1
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	64	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	13	3	Prolin	mg	64	1
Purin	mg	16	4	Serin	mg	70	1

Tên thực phẩm (Vietnamese): **MIẾN DONG**
 Tên tiếng Anh (English): Vermicelli from Bermuda tuber
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 38
 Mã số: 2015
 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	-	
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	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	-		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):

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	84.7	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.2	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	37	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.70	1	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	18	1	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	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese): **BỘT KHOAI LANG**
 Tên tiếng Anh (English): Sweet potato flour
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 40
 Mã số: 2017
 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	-		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	0.24	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 RIỀNG (BỘT ĐẠO)

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	84.1	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.2	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	16	1	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	17	1	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	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese): **BỘT KHOAI TÂY (LỘC)**
 Tên tiếng Anh (English): Potato flour, white
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 42
 Mã số: 2019
 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	-	
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	g	0.090	3
Glucid (Carbohydrate)	g	84.4	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	0.4	1	Palmitic (C16:0)	g	0.060	3
Tro (Ash)	g	0.3	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	0.010	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	0.010	3
Glucoza (Glucose)	g	-		(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	30	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	3.00	1	Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.150	3
Mangan (Manganese)	mg	-		(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	125	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.110	3
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.040	3
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	35	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Methionin	mg	8	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.474	3	Tryptophan	mg	9	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.769	3	Phenylalanin	mg	24	1
Folat (Folate)	µg	25	3	Threonin	mg	20	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	36	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	33	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	22	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	25	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	10	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.25	3	Cystin	mg	5	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Tyrosin	mg	12	1
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	21	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	91	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	80	1
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	17	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	21	1
Purin	mg	-		Serin	mg	21	1

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	79.6	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.3	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	84	1	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	37	1	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	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese): **BỘT SẮN DÂY**
 Tên tiếng Anh (English): **Radix puerariae flour**
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 44
 Mã số: 2021
 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	-	
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	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	-		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):

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	g	0.050	3
Glucid (Carbohydrate)	g	80.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	3.6	1	Palmitic (C16:0)	g	0.050	3
Tro (Ash)	g	2.7	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	0.000	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	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	95	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	2.78	3	Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	559	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.040	3
Mangan (Manganese)	mg	1.080	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	137	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.030	3
Kali (Potassium)	mg	584	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	86	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.56	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	723	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	19.7	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.09	3	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.07	3	Lysin	mg	70	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.7	3	Methionin	mg	30	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	2.225	3	Tryptophan	mg	4	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.581	3	Phenylalanin	mg	100	1
Folat (Folate)	µg	31	3	Threonin	mg	110	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	90	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	120	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	90	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	90	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	40	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.72	3	Cystin	mg	33	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	5.0	3	Tyrosin	mg	132	3
Beta-caroten	µg	417	3	Alanin	mg	160	3
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	484	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	382	3
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	116	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	94	3
Purin	mg	-		Serin	mg	138	3

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):**KHOAI TÂY LÁT CHIÊN**

Tên tiếng Anh (English):**Potato crisp, fried**

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

STT:47

Mã số:2024

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	49.3	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	6.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	3.8	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	-		(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	37	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.10	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	130	1	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 (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	1	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.15	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	4.6	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	-	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-	3	Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-	3	Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	-	3	Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-	3	Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese):**SẺN KHỎ**

Tên tiếng Anh (English):**Dried bitter cassava**

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

STT:48

Mã số:2025

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	-	
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	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	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-					
Đồng (Copper)	µg	-					
Selen (Selenium)	µg	-					
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1				
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.8	1	Lysin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Leucin	mg	-	
				Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	84.3	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.6	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.1	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	30	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.00	1	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	50	1	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	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	