

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÍ ĐÀO (BÍ XANH)

Tên tiếng Anh (English):

Asgourd Waxgoured, Winter melon

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

STT:

84

Mã số:

4002

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	Docosahexaenoic (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	-	
Lycopene	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	g	0.050	3
Glucid (Carbohydrate)	g	6.1	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Palmitic (C16:0)	g	0.040	3
Tro (Ash)	g	0.8	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	24	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sắt (Iron)	mg	0.50	1	Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	10	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	16.000	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	16	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	349	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	8	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.10	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	210	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.3	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	8	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Phytosterol	mg	12	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Lysin	mg	63	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Methionin	mg	12	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.298	3	Tryptophan	mg	18	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.061	3	Phenylalanin	mg	34	1
Folat (Folate)	µg	16	3	Threonin	mg	31	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	48	1
Vitamin H (Biotin)	µg	0.4	5	Leucin	mg	69	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	47	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	46	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00		Histidin	mg	20	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	1.06	3	Cystin	mg	10	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	1.1	3	Tyrosin	mg	18	1
Beta-caroten	µg	3100	3	Alanin	mg	47	1
Alpha-caroten	µg	515	3	Acid aspartic	mg	151	1
Beta-cryptoxanthin	µg	2145	3	Acid glutamic	mg	233	1
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	31	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	1500	3	Prolin	mg	29	1
Purin	mg	-		Serin	mg	37	1

Tên thực phẩm (Vietnamese): **CÀ BÁT**
 Tên tiếng Anh (English): Egg plant big, Brinja aubergine
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 86
 Mã số: 4004
 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	g	0.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	4.0	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Palmitic (C16:0)	g	0.030	3
Tro (Ash)	g	0.6	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	0.020	3
Glucoza (Glucose)	g	-		(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	12	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	0.70	1	Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	14	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.080	3
Mangan (Manganese)	mg	0.250	3	(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	16	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.060	3
Kali (Potassium)	mg	230	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Natri (Sodium)	mg	2	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.16	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	82	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.3	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	3	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Phytosterol	mg	7	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Lysin	mg	43	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.5	1	Methionin	mg	13	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.281	3	Tryptophan	mg	15	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.084	3	Phenylalanin	mg	36	1
Folat (Folate)	µg	22	3	Threonin	mg	23	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	41	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	58	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	36	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	81	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	18	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.3	3	Cystin	mg	9	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	3.5	3	Tyrosin	mg	47	1
Beta-caroten	µg	40	3	Alanin	mg	32	1
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	115	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	198	1
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	31	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	29	1
Purin	mg	-		Serin	mg	49	1

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÀ PHẢO

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.6	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.6	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	12	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.70	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	18	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.200	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	16	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	221	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	7	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.30	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	90	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	6.7	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	3	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Lysin	mg	43	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.5	1	Methionin	mg	13	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	15	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	36	1
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	23	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	41	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	58	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	36	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	81	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	18	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	9	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	47	1
Beta-caroten	µg	20	3	Alanin	mg	32	1
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	115	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	198	1
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	31	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	29	1
Purin	mg	-		Serin	mg	49	1

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):**CÀ RỐT KHÔ**

Tên tiếng Anh (English):**Dried carrot**

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

STT:90

Mã số:4008

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	60.4	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	9.6	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	5.3	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	-		(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacarozơ (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	323	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	5.90	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	292	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	810	3	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):

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	4.5	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.5	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	15	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.40	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	34	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	15	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	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	10	3	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	21	4	Serin	mg	-	

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

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

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	39.7	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	14.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	10.7	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	300	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	7.50	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	106	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	2	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.15	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.52	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.5	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	0.00	3	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):

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	1.9	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.7	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	63	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.80	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	32	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.700	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	38	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	219	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	33	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.67	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	180	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	0.3	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	27	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.221	3	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.176	3	Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	177	3	Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	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	1115	3	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):

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	g	0.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	1.3	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Tro (Ash)	g	0.8	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0.2	3	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	69	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	1.60	1	Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	21	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.040	3
Mangan (Manganese)	mg	0.380	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	28	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.010	3
Kali (Potassium)	mg	211	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Natri (Sodium)	mg	85	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.80	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	200	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.9	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	25	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.26	1	Lysin	mg	134	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.0	1	Methionin	mg	20	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.31	3	Tryptophan	mg	30	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.129	3	Phenylalanin	mg	114	3
Folat (Folate)	µg	9	3	Threonin	mg	133	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	137	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	166	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	93	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	150	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00		Histidin	mg	40	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	1	3	Cystin	mg	7	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	250	3	Tyrosin	mg	63	3
Beta-caroten	µg	2820	3	Alanin	mg	137	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	187	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	190	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	112	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	5767	3	Prolin	mg	96	3
Purin	mg	28	4	Serin	mg	60	3

Tên thực phẩm (Vietnamese): **CẢI THÌA (CẢI TRẮNG)**
 Tên tiếng Anh (English): Chinese cabbage, white
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 97
 Mã số: 4015
 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	g	0.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	2.4	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.8	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	1.18	3	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	0.020	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	50	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	0.70	1	Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	25	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.100	3
Mangan (Manganese)	mg	0.500	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.040	3
Kali (Potassium)	mg	200	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.050	3
Natri (Sodium)	mg	25	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.75	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	90	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.5	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	26	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.09	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.07	1	Lysin	mg	89	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Methionin	mg	9	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.088	3	Tryptophan	mg	15	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.194	3	Phenylalanin	mg	44	3
Folat (Folate)	µg	66	3	Threonin	mg	49	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	66	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	88	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	85	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	84	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	26	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.09	3	Cystin	mg	17	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	35.8	3	Tyrosin	mg	29	3
Beta-caroten	µg	2681	3	Alanin	mg	86	3
Alpha-caroten	µg	1	3	Acid aspartic	mg	108	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	360	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	43	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	40	3	Prolin	mg	31	3
Purin	mg	-		Serin	mg	48	3

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	g	0.010	3
Glucid (Carbohydrate)	g	1.9	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.8	1	Palmitic (C16:0)	g	0.010	3
Tro (Ash)	g	0.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	1.6	3	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	0.090	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	89	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	1.90	1	Oleic (C18:1)	g	0.020	3
Magiê (Magnesium)	mg	23	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.040	3
Mangan (Manganese)	mg	0.320	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	14	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.020	3
Kali (Potassium)	mg	221	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Natri (Sodium)	mg	29	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.90	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	120	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.9	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	51	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.07	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.10	1	Lysin	mg	123	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.8	1	Methionin	mg	25	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.21	3	Tryptophan	mg	30	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.18	3	Phenylalanin	mg	72	3
Folat (Folate)	µg	187	3	Threonin	mg	72	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	105	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	83	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	98	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	197	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	48	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	2.01	3	Cystin	mg	40	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	497.3	3	Tyrosin	mg	143	3
Beta-caroten	µg	6300	3	Alanin	mg	-	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	-	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	-	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	-	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	9900	3	Prolin	mg	-	3
Purin	mg	-		Serin	mg	-	3

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	1.5	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.7	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	310	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.00	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	64	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	6	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	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	2045	3	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):**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	g	0.040	3
Glucid (Carbohydrate)	g	7.9	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Palmitic (C16:0)	g	0.040	3
Tro (Ash)	g	1.7	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	1.83	3	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0.66	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	0.51	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.030	3
Glucoza (Glucose)	g	0.55	3	(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	0.11	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	325	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	8.00	1	Oleic (C18:1)	g	0.030	3
Magiê (Magnesium)	mg	18	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.080	3
Mangan (Manganese)	mg	0.200	1	(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	128	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.080	3
Kali (Potassium)	mg	326	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	96	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	90	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.4	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	150	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Phytosterol	mg	6	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.07	1	Lysin	mg	27	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Methionin	mg	5	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.246	3	Tryptophan	mg	9	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.074	3	Phenylalanin	mg	20	3
Folat (Folate)	µg	36	3	Threonin	mg	20	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	27	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	32	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	21	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	20	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	12	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.27	3	Cystin	mg	4	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	29.3	3	Tyrosin	mg	9	3
Beta-caroten	µg	150	3	Alanin	mg	23	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	117	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	90	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	21	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	232	3	Prolin	mg	18	3
Purin	mg	-		Serin	mg	20	3

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	g	0.050	3
Glucid (Carbohydrate)	g	16.4	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.040	3
Tro (Ash)	g	0.8	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	1.95	3	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	0.030	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	26	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Oleic (C18:1)	g	0.030	3
Magiê (Magnesium)	mg	17	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.240	3
Mangan (Manganese)	mg	0.100	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	27	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.240	3
Kali (Potassium)	mg	256	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	13	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.25	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	94	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.3	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	31	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.05	1	Phytosterol	mg	3	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.265	3	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.357	3	Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	29	3	Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.69	3	Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	9.5	3	Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	184	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	39	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 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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	10.8	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.9	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.0	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	1.40	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	43	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	20	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Lysin	mg	27	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Methionin	mg	7	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	3	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	27	1
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	23	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	37	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	35	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	26	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	51	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	13	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	7	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	12	1
Beta-caroten	µg	16	3	Alanin	mg	23	1
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	48	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	160	1
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	18	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	17	1
Purin	mg	-		Serin	mg	17	1

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	g	0.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	3.6	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Palmitic (C16:0)	g	0.030	3
Tro (Ash)	g	1.2	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	2.5	3	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	0.020	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	40	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	1.10	1	Oleic (C18:1)	g	0.020	3
Magiê (Magnesium)	mg	15	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.050	3
Mangan (Manganese)	mg	0.050	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	41	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.020	3
Kali (Potassium)	mg	242	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Natri (Sodium)	mg	10	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	150	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	3.9	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	30	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.06	1	Lysin	mg	27	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.5	1	Methionin	mg	7	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.138	3	Tryptophan	mg	3	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.046	3	Phenylalanin	mg	27	1
Folat (Folate)	µg	28	3	Threonin	mg	23	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	37	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	35	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	26	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	51	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	13	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0	3	Cystin	mg	7	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.3	3	Tyrosin	mg	12	1
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	23	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	48	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	160	1
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	18	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	17	1
Purin	mg	-		Serin	mg	17	1

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CỦ CẢI TRẮNG KHÔ

Tên tiếng Anh (English):

Dried radish, white

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

STT: 104

Mã số: 4022

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	g	0.220	3
Glucid (Carbohydrate)	g	33.9	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	17.7	1	Palmitic (C16:0)	g	0.190	3
Tro (Ash)	g	13.3	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	0.030	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	0.120	3
Glucoza (Glucose)	g	-		(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	629	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	6.73	3	Oleic (C18:1)	g	0.120	3
Magiê (Magnesium)	mg	170	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.330	3
Mangan (Manganese)	mg	0.540	3	(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	204	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.120	3
Kali (Potassium)	mg	3494	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.210	3
Natri (Sodium)	mg	278	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	2.13	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	1631	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.7	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.27	3	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.68	3	Lysin	mg	393	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	3.4	3	Methionin	mg	75	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.854	3	Tryptophan	mg	43	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.618	3	Phenylalanin	mg	262	3
Folat (Folate)	µg	295	3	Threonin	mg	326	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	365	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	413	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	344	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	456	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	149	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	150	3
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	248	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	538	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	1492	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	248	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	202	3
Purin	mg	-		Serin	mg	240	3

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	6.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.3	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	8	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	16	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	6	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	0.00	1	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 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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	5.4	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	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	24	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.40	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	92	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	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):

DỘC CỬ CẢI (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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	1.6	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.1	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	220	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.40	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	57	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	72	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.11	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	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	1090	3	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):

DỘC 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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.8	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.0	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	-		<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	-		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	0.00		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):

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

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

DƯA GANG
Large cucumber

STT: 110
Mã số: 4028
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	-	
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	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	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-					
Đồng (Copper)	µg	-		Cholesterol	mg	0	1
Selen (Selenium)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	4	1	Lysin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Valin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Cystin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-caroten	µg	130	3	Acid glutamic	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Lycopen	µg	-		Serin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐẬU CỎ 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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	13.3	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.7	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	26	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.70	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	26	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.500	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	122	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	254	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	96	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.01	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	90	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	25	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.34	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.19	1	Lysin	mg	132	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.6	1	Methionin	mg	31	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	33	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	102	1
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	93	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	118	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	166	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	90	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	102	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	56	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	20	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	80	1
Beta-caroten	µg	180	3	Alanin	mg	106	1
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	288	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	257	1
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	91	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	91	1
Purin	mg	37	4	Serin	mg	128	1

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	g	0.110	3
Glucid (Carbohydrate)	g	7.9	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.080	3
Tro (Ash)	g	0.7	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	0.040	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	47	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	1.60	1	Oleic (C18:1)	g	0.020	3
Magiê (Magnesium)	mg	36	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.170	3
Mangan (Manganese)	mg	0.210	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	16	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.100	3
Kali (Potassium)	mg	194	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.070	3
Natri (Sodium)	mg	5	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.37	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	48	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	1.5	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	22	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.29	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.18	1	Lysin	mg	184	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.8	1	Methionin	mg	40	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.055	3	Tryptophan	mg	32	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.024	3	Phenylalanin	mg	154	3
Folat (Folate)	µg	62	3	Threonin	mg	104	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	162	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	200	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	150	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	196	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	90	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	42	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	115	3
Beta-caroten	µg	250	3	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):

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

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	6.3	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.6	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	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	63	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.30	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	60	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	22	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.12	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.5	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	270	3	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): **ĐU ĐỦ XANH**
 Tên tiếng Anh (English): Papaya, unripe, raw
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 115
 Mã số: 4033
 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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	4.6	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.5	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	63	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.90	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	56	1	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	215	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	7	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	101	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	40	1	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	0.3	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	15	3	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):

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	g	2.050	7
Glucid (Carbohydrate)	g	10.5	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.8	1	Palmitic (C16:0)	g	1.580	7
Tro (Ash)	g	0.7	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	7
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	0.420	7
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.030	7
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	7
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	7
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	1.760	7
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	7
Calci (Calcium)	mg	56	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.020	7
Sắt (Iron)	mg	1.20	1	Oleic (C18:1)	g	1.750	7
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	1.550	7
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	6	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	1.520	7
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	7
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	7
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	7
Đồng (Copper)	µg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	7
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	11	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	21756	7	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	2718	7	Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	7	Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	49667	7	Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	7	Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese):

GIÁ ĐẬU 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	g	0.930	3
Glucid (Carbohydrate)	g	8.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Palmitic (C16:0)	g	0.670	3
Tro (Ash)	g	1.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	0.250	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	1.520	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	52	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sắt (Iron)	mg	1.10	1	Oleic (C18:1)	g	1.490	3
Magiê (Magnesium)	mg	72	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	3.780	3
Mangan (Manganese)	mg	0.700	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	58	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	3.340	3
Kali (Potassium)	mg	484	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.450	3
Natri (Sodium)	mg	14	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	1.17	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	427	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.6	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	10	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.19	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.15	1	Lysin	mg	392	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.8	1	Methionin	mg	116	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.929	3	Tryptophan	mg	79	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.176	3	Phenylalanin	mg	391	1
Folat (Folate)	µg	172	3	Threonin	mg	317	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	423	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	670	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	452	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	460	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	164	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	79	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	276	1
Beta-caroten	µg	25	3	Alanin	mg	377	1
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	1452	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	925	1
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	356	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	323	1
Purin	mg	80	4	Serin	mg	453	1

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	g	0.050	3
Glucid (Carbohydrate)	g	5.1	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.030	3
Tro (Ash)	g	0.7	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	4.13	3	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	38	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	1.40	1	Oleic (C18:1)	g	0.020	3
Magiê (Magnesium)	mg	17	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.060	3
Mangan (Manganese)	mg	0.190	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	91	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.040	3
Kali (Potassium)	mg	164	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Natri (Sodium)	mg	23	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.41	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	164	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.6	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	10	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.20	1	Phytosterol	mg	15	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.13	1	Lysin	mg	274	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.8	1	Methionin	mg	87	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.38	3	Tryptophan	mg	60	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.088	3	Phenylalanin	mg	271	1
Folat (Folate)	µg	61	3	Threonin	mg	225	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	324	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	463	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	316	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	3	Arginin	mg	366	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	132	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.1	3	Cystin	mg	43	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	33	3	Tyrosin	mg	192	1
Beta-caroten	µg	6	3	Alanin	mg	259	1
Alpha-caroten	µg	6	3	Acid aspartic	mg	1062	1
Beta-cryptoxanthin	µg	6	3	Acid glutamic	mg	656	1
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	211	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	272	1
Purin	mg	-		Serin	mg	273	1

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HÀNH CỬ 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	g	0.070	3
Glucid (Carbohydrate)	g	4.4	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Palmitic (C16:0)	g	0.060	3
Tro (Ash)	g	0.7	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	0.060	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	32	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.10	1	Oleic (C18:1)	g	0.060	3
Magiê (Magnesium)	mg	23	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.160	3
Mangan (Manganese)	mg	0.140	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	49	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.150	3
Kali (Potassium)	mg	212	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Natri (Sodium)	mg	17	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.52	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	70	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.6	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	10	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Lysin	mg	95	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Methionin	mg	21	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.169	3	Tryptophan	mg	21	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.072	3	Phenylalanin	mg	61	3
Folat (Folate)	µg	16	3	Threonin	mg	74	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	84	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	113	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	81	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	137	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	33	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	55	3
Beta-caroten	µg	15	3	Alanin	mg	86	3
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	176	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	393	3
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	94	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	126	3
Purin	mg	-		Serin	mg	86	3

Tên thực phẩm (Vietnamese):**HÀNH LÁ (HÀNH HOA)**

Tên tiếng Anh (English):**Onion, Welsh**

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

STT:120

Mã số:4038

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	4.3	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	0.9	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.0	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	80	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.00	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	23	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.260	1	(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	41	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	123	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	16	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.44	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	180	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	60	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.10	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.0	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	0.00	3	Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	1370	3	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):

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HẠT SEN TƯƠI

Tên tiếng Anh (English):

Lotus seed, raw

STT:

122

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	g	0.090	3
Glucid (Carbohydrate)	g	29.5	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	0.8	1	Palmitic (C16:0)	g	0.080	3
Tro (Ash)	g	1.8	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	0.100	3
Glucoza (Glucose)	g	-		(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	76	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	1.40	1	Oleic (C18:1)	g	0.060	3
Magiê (Magnesium)	mg	56	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.310	3
Mangan (Manganese)	mg	0.620	3	(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	164	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.290	3
Kali (Potassium)	mg	367	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Natri (Sodium)	mg	1	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.28	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	94	3	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	17	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.17	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.09	1	Lysin	mg	264	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.7	1	Methionin	mg	72	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.228	3	Tryptophan	mg	59	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.168	3	Phenylalanin	mg	206	3
Folat (Folate)	µg	28	3	Threonin	mg	200	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	266	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	326	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	205	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	338	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	115	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	54	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	100	3
Beta-caroten	µg	10	3	Alanin	mg	239	3
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	505	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	957	3
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	221	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	344	3
Purin	mg	-		Serin	mg	252	3

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	g	0.330	3
Glucid (Carbohydrate)	g	58.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.2	1	Palmitic (C16:0)	g	0.290	3
Tro (Ash)	g	3.4	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	0.390	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	89	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	6.40	1	Oleic (C18:1)	g	0.230	3
Magiê (Magnesium)	mg	210	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	1.170	3
Mangan (Manganese)	mg	2.320	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	285	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	1.060	3
Kali (Potassium)	mg	1368	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.100	3
Natri (Sodium)	mg	5	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	1.05	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	350	3	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	0	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.64	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.15	1	Lysin	mg	985	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.6	1	Methionin	mg	267	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.851	3	Tryptophan	mg	221	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.629	3	Phenylalanin	mg	767	3
Folat (Folate)	µg	104	3	Threonin	mg	747	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	991	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	1215	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	765	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	1262	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	430	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	201	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	375	3
Beta-caroten	µg	30	3	Alanin	mg	892	3
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	1884	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	3570	3
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	826	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	1285	3
Purin	mg	-		Serin	mg	939	3

Tên thực phẩm (Vietnamese): **HỆ LÁ**
 Tên tiếng Anh (English): **Onion, fragrant, Chinese leek**
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 124
 Mã số: 4042
 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	g	0.040	3
Glucid (Carbohydrate)	g	1.5	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.9	1	Palmitic (C16:0)	g	0.040	3
Tro (Ash)	g	0.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	3.9	3	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	56	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	1.30	1	Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	18	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.170	3
Mangan (Manganese)	mg	0.300	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	45	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.070	3
Kali (Potassium)	mg	234	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.100	3
Natri (Sodium)	mg	6	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	100	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	1	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	19	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.09	1	Lysin	mg	78	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.9	1	Methionin	mg	18	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.14	3	Tryptophan	mg	12	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.233	3	Phenylalanin	mg	55	3
Folat (Folate)	µg	64	3	Threonin	mg	63	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	56	3
Vitamin H (Biotin)	µg	1.4	5	Leucin	mg	96	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	52	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	78	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00	3	Histidin	mg	25	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.92	3	Cystin	mg	25	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	47	3	Tyrosin	mg	41	3
Beta-caroten	µg	1000	3	Alanin	mg	74	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	140	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	226	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	69	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	1900	3	Prolin	mg	66	3
Purin	mg	-		Serin	mg	92	3

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.5	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.0	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	0.90	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	32	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	5	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	1.04	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	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	170	3	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):

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.8	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	3.0	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	-		<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	1.20	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	53	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	48	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.19	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.13	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.1	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	585	3	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):

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	g	0.020	3
Glucid (Carbohydrate)	g	2.8	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.6	1	Palmitic (C16:0)	g	0.010	3
Tro (Ash)	g	0.2	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	3.98	3	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	0.030	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	0.90	1	Oleic (C18:1)	g	0.030	3
Magiê (Magnesium)	mg	10	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.180	3
Mangan (Manganese)	mg	0.040	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	8	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.160	3
Kali (Potassium)	mg	133	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Natri (Sodium)	mg	2	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.12	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	137	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.6	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	30	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.05	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Lysin	mg	77	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Methionin	mg	21	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.391	3	Tryptophan	mg	8	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.017	3	Phenylalanin	mg	37	3
Folat (Folate)	µg	12	3	Threonin	mg	44	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	50	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	77	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	44	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	21	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	0.00	3	Histidin	mg	8	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.15	3	Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Tyrosin	mg	44	3
Beta-caroten	µg	25	3	Alanin	mg	71	3
Alpha-caroten	µg	24	3	Acid aspartic	mg	98	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	148	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	50	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	64	3	Prolin	mg	50	3
Purin	mg	-		Serin	mg	83	3

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	5.4	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	2.5	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	-		(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	260	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	4.10	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	98	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	980	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	598	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	15	1	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	34	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.00	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.00	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.0	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	4050	3	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):

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	4.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	-		Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.5	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	319	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	-		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):

LÁ MỜ LÔNG

Tên tiếng Anh (English):

Wild plant

STT:

130

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	-	
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	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	-		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	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	-	
Lycopen	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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	12.6	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	4.3	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	200	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.90	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	27	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	295	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.25	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.66	1	Lysin	mg	340	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.4	1	Methionin	mg	140	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	110	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	420	1
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	300	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	460	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	710	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	390	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	350	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	150	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	76	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	227	1
Beta-caroten	µg	8280	3	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): **MĂNG CHUA**

Tên tiếng Anh (English): **Bamboo shoot, unspecified**

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

STT: 132

Mã số: 4050

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	1.4	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	4.1	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.3	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	18	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.90	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	88	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	29	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	486	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	9	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.10	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	190	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	9	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.11	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.09	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	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	15	3	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):

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	21.5	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	36.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	4.4	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	5.00	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	200	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	0.11	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.14	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.3	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	20	3	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):**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	g	0.050	3
Glucid (Carbohydrate)	g	1.1	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	2.3	1	Palmitic (C16:0)	g	0.040	3
Tro (Ash)	g	0.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	1.88	3	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	-		(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	21	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	0.90	1	Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	14	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.090	3
Mangan (Manganese)	mg	0.160	3	(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	6	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.040	3
Kali (Potassium)	mg	202	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Natri (Sodium)	mg	2	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.54	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	189	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	2.3	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	10	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.16	1	Phytosterol	mg	24	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Lysin	mg	108	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	3.0	1	Methionin	mg	22	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.274	3	Tryptophan	mg	22	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.091	3	Phenylalanin	mg	54	3
Folat (Folate)	µg	52	3	Threonin	mg	64	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	88	3
Vitamin H (Biotin)	µg	0.2	5	Leucin	mg	99	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	84	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	107	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	35	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	1.13	3	Cystin	mg	27	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	41.6	3	Tyrosin	mg	36	3
Beta-caroten	µg	449	3	Alanin	mg	107	3
Alpha-caroten	µg	9	3	Acid aspartic	mg	265	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	374	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	74	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	710	3	Prolin	mg	121	3
Purin	mg	23	4	Serin	mg	87	3

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	g	0.070	3
Glucid (Carbohydrate)	g	1.4	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	4.1	1	Palmitic (C16:0)	g	0.050	3
Tro (Ash)	g	0.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	3	3	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	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	22	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	1.00	1	Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	3	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.130	3
Mangan (Manganese)	mg	0.260	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	58	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.110	3
Kali (Potassium)	mg	533	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Natri (Sodium)	mg	4	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	1.10	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	190	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.8	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	1	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	1	Phytosterol	mg	19	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.08	1	Lysin	mg	134	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	1	Methionin	mg	30	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.161	3	Tryptophan	mg	27	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.24	3	Phenylalanin	mg	90	3
Folat (Folate)	µg	7	3	Threonin	mg	86	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	106	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	140	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	88	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	97	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	42	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	1	3	Cystin	mg	22	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	12	3	Alanin	mg	124	3
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	425	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	248	3
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	87	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	219	3
Purin	mg	29	4	Serin	mg	127	3

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	g	0.020	3
Glucid (Carbohydrate)	g	2.8	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.5	1	Palmitic (C16:0)	g	0.010	3
Tro (Ash)	g	0.5	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	0.040	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	28	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	0.80	1	Oleic (C18:1)	g	0.040	3
Magiê (Magnesium)	mg	14	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.090	3
Mangan (Manganese)	mg	0.090	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	45	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.090	3
Kali (Potassium)	mg	139	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	3	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.07	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	35	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.2	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	8	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.06	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.5	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.218	3	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.043	3	Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	7	3	Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	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	160	3	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):

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.8	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.1	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	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	18	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.60	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	17	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.090	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	29	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	296	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	5	3	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.80	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	34	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	0.2	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	22	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.07	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.212	3	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.043	3	Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	72	3	Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	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	190	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	185	3	Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	170	3	Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese): **MƯỚP NHẬT BẢN**
 Tên tiếng Anh (English): Gourd, sponge gourd, Japanese
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 138
 Mã số: 4056
 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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	1.8	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	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	30	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.30	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	22	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):

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.4	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.1	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	136	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.10	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	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	-		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):
Tên tiếng Anh (English):
Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

NGÔ BAO TỬ
Corn, small variety immature, baby corn

STT: 140
Mã số: 4058
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	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-					
Đồng (Copper)	µg	-		Cholesterol	mg	0	1
Selen (Selenium)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	34	1	Lysin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.09	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.20	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Valin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Cystin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Lycopen	µg	-		Serin	mg	-	
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	g	0.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	13.9	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.2	1	Palmitic (C16:0)	g	0.030	3
Tro (Ash)	g	0.9	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	0.020	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	19	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	0.50	1	Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	23	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.020	3
Mangan (Manganese)	mg	0.260	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	51	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.010	3
Kali (Potassium)	mg	556	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Natri (Sodium)	mg	40	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.39	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	257	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.7	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	25	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.11	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Lysin	mg	94	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Methionin	mg	22	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.377	3	Tryptophan	mg	20	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.258	3	Phenylalanin	mg	47	3
Folat (Folate)	µg	13	3	Threonin	mg	51	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	55	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	69	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	54	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	88	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	38	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	22	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	29	3
Beta-caroten	µg	10	3	Alanin	mg	54	3
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	369	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	139	3
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	156	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	136	3
Purin	mg	-		Serin	mg	60	3

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

NỤ MƯỚP
Sponge gourd, rag, young flower

STT: 142
Mã số: 4060
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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.5	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	1.5	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	-		(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	140	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.20	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	80	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	-		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):

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ỚT VÀNG TO

Tên tiếng Anh (English):

Peppers, yellow

STT:

144

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	g	0.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	5.5	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	1.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	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	-		(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	86	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.60	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	12	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	1.100	1	(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	120	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	275	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	15	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.32	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	140	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	0.3	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	250	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.37	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.51	1	Lysin	mg	44	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.5	1	Methionin	mg	12	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.168	3	Tryptophan	mg	13	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.168	3	Phenylalanin	mg	31	3
Folat (Folate)	µg	26	3	Threonin	mg	37	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	42	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	52	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	32	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	48	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	20	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	19	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	21	3
Beta-caroten	µg	120	3	Alanin	mg	41	3
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	143	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	132	3
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	37	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	44	3
Purin	mg	-		Serin	mg	40	3

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

QUẢ DƯC

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.9	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	-		Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.3	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	21	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	5	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):

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 isoflavin (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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	4.8	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.0	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	130	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.40	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	46	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	12	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.15	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	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	10	3	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):
Tên tiếng Anh (English):
Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

RAU BÍ
Pumpkin leaves

STT: 148
Mã số: 4066
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	-	
Lycopen	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	g	0.060	3
Glucid (Carbohydrate)	g	35.8	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	20.8	1	Palmitic (C16:0)	g	0.060	3
Tro (Ash)	g	11.1	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	2.97	3	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	0.030	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	378	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sắt (Iron)	mg	8.80	1	Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	770	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.100	3
Mangan (Manganese)	mg	4.300	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	124	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	1125	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	102	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	5.80	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	610	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	7.4	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	3	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.22	3	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	3	Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	3.018	3	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.303	3	Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	580	3	Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	5	3	Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	24.4	3	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):

RAU CÂU TƯƠI

Tên tiếng Anh (English):

Seaweed fresh

STT:

150

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	g	0.010	3
Glucid (Carbohydrate)	g	4.1	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	5.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.010	3
Tro (Ash)	g	2.7	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0.28	3	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	-		(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	85	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	0.90	1	Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	67	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	0.370	3	(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	34	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	226	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	9	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.58	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.010	3
Đồng (Copper)	µg	61	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.7	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	3	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.5	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.302	3	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.032	3	Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	85	3	Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.87	3	Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	2.3	3	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):

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

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

RAU ĐAY
Jute potherb

STT: 152
Mã số: 4070
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
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	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	Docosahexaenoic (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
Lycopen	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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.7	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.8	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	-		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	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	68	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	620	3	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): **RAU GIỀN CƠM**
 Tên tiếng Anh (English): **Amaranth, spineless**
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 154
 Mã số: 4072
 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	g	0.090	3
Glucid (Carbohydrate)	g	1.1	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.6	1	Palmitic (C16:0)	g	0.070	3
Tro (Ash)	g	1.6	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	0.080	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	341	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	4.10	1	Oleic (C18:1)	g	0.080	3
Magiê (Magnesium)	mg	55	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.150	3
Mangan (Manganese)	mg	0.890	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	76	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.150	3
Kali (Potassium)	mg	611	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	20	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.90	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	162	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.9	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	63	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.36	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	1.30	1	Lysin	mg	127	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.3	1	Methionin	mg	36	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.064	3	Tryptophan	mg	31	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.192	3	Phenylalanin	mg	133	3
Folat (Folate)	µg	85	3	Threonin	mg	99	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	137	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	195	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	119	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	121	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	52	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	29	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	1140	3	Tyrosin	mg	80	3
Beta-caroten	µg	5300	3	Alanin	mg	139	3
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	229	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	292	3
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	132	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	121	3
Purin	mg	-		Serin	mg	111	3

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	6.2	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.6	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.4	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	288	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	5.40	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	164	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	1.850	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	123	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	476	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	56	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.50	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	200	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	89	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	1.16	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.4	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	4080	3	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): **RAU GIỀN TRẮNG**
 Tên tiếng Anh (English): **Amaranth, sp White**
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 156
 Mã số: 4074
 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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	6.3	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.9	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	288	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	6.10	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	80	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	27	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.28	1	Lysin	mg	110	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	1	Methionin	mg	40	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	120	1
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	100	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	120	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	170	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	100	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	100	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	40	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	2855	3	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):

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	g	0.040	3
Glucid (Carbohydrate)	g	1.5	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	3.5	1	Palmitic (C16:0)	g	0.040	3
Tro (Ash)	g	0.8	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0.3	3	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	0.090	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	202	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	4.80	1	Oleic (C18:1)	g	0.090	3
Magiê (Magnesium)	mg	73	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.390	3
Mangan (Manganese)	mg	1.860	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	83	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.070	3
Kali (Potassium)	mg	148	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.320	3
Natri (Sodium)	mg	91	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.91	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	220	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.3	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	27	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.35	1	Lysin	mg	110	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.8	1	Methionin	mg	36	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.238	3	Tryptophan	mg	39	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.129	3	Phenylalanin	mg	130	3
Folat (Folate)	µg	64	3	Threonin	mg	104	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	127	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	191	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	104	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	117	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	51	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	28	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	414.8	3	Tyrosin	mg	77	3
Beta-caroten	µg	3142	3	Alanin	mg	132	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	301	3
Beta-cryptoxanthin	µg	46	3	Acid glutamic	mg	277	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	122	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	5650	3	Prolin	mg	104	3
Purin	mg	-		Serin	mg	99	3

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

STT: 158
 Mã số: 4076
 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	g	0.070	3
Glucid (Carbohydrate)	g	2.5	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.4	1	Palmitic (C16:0)	g	0.060	3
Tro (Ash)	g	1.3	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	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	48	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	2.70	1	Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	60	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.130	3
Mangan (Manganese)	mg	0.260	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	54	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.110	3
Kali (Potassium)	mg	498	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Natri (Sodium)	mg	19	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.29	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	37	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.9	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	11	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.13	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.26	1	Lysin	mg	228	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.9	1	Methionin	mg	86	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.225	3	Tryptophan	mg	35	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.19	3	Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	80	3	Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	47	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	1830	3	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):

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.8	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	3.6	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	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	246	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.00	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	89	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	15	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	211	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	2	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.52	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	250	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	110	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	4360	3	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):
Tên tiếng Anh (English):
Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

RAU MÁ RỪNG
Wild plant

STT: 160
Mã số: 4078
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	-		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	-		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	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese): **RAU MÁ, MÁ MƠ**
 Tên tiếng Anh (English): Wort, India penny
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 161
 Mã số: 4079
 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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	1.8	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	4.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.3	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	229	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.10	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	2	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	37	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.15	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.14	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.2	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	1300	3	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):
Tên tiếng Anh (English):
Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

RAU MỒNG TƠ
Malabar night shade, Vinespinach, Ceylon spinach

STT: 162
Mã số: 4080
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	-	
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	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				
Đồng (Copper)	µg	20	1	Cholesterol	mg	0	1
Selen (Selenium)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	72	1	Lysin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.17	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Valin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Cystin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-caroten	µg	1920	3	Acid glutamic	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Lycopen	µg	-		Serin	mg	-	
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	g	0.010	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.2	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.8	1	Palmitic (C16:0)	g	0.010	3
Tro (Ash)	g	1.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0.87	3	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	0.280	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	133	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	4.50	1	Oleic (C18:1)	g	0.270	3
Magiê (Magnesium)	mg	26	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.040	3
Mangan (Manganese)	mg	0.430	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.040	3
Kali (Potassium)	mg	521	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	46	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.50	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	225	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.9	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	140	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.11	1	Phytosterol	mg	5	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.15	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.3	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.57	3	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.149	3	Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	62	3	Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	2.5	3	Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	310	3	Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	3930	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	36	3	Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	202	3	Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	865	3	Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese): **RAU MÙI TÀU**
 Tên tiếng Anh (English): Parsley, curley
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 164
 Mã số: 4082
 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	g	0.130	3
Glucid (Carbohydrate)	g	2.4	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.6	1	Palmitic (C16:0)	g	0.080	3
Tro (Ash)	g	1.1	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0.85	3	Stearic (C18:0)	g	0.040	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	0.300	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	0.010	3
Sắt (Iron)	mg	2.90	1	Oleic (C18:1)	g	0.290	3
Magiê (Magnesium)	mg	35	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.120	3
Mangan (Manganese)	mg	0.360	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.120	3
Kali (Potassium)	mg	237	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Natri (Sodium)	mg	39	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.41	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	210	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.1	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	177	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.11	1	Phytosterol	mg	5	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.28	1	Lysin	mg	181	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.4	1	Methionin	mg	42	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.4	3	Tryptophan	mg	45	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.09	3	Phenylalanin	mg	145	3
Folat (Folate)	µg	152	3	Threonin	mg	122	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	172	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	204	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	118	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	122	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	61	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.75	3	Cystin	mg	14	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	1640	3	Tyrosin	mg	82	3
Beta-caroten	µg	5040	3	Alanin	mg	195	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	194	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	249	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	145	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	5561	3	Prolin	mg	213	3
Purin	mg	-		Serin	mg	136	3

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

Tên thực phẩm (Vietnamese): **RAU MUỐNG KHÔ**
 Tên tiếng Anh (English): Water spinach, dried
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 166
 Mã số: 4084
 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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	23.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	12.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	15.0	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	880	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	15.20	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	300	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	10	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	12996	3	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):

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.3	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.1	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	84	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.20	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	1.490	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	18	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	222	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	5	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.48	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	480	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	78	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.11	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.15	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.3	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	2325	3	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): **RAU NGÓT**
 Tên tiếng Anh (English): **Sauropus, sp. leaves**
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 168
 Mã số: 4086
 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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.4	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.4	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	169	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.70	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	123	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	2.400	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	65	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	457	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	25	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.94	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	190	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	185	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.07	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.39	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.2	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	6650	3	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):

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	21.8	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	15.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	14.4	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	-		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	1560	3	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): **RAU RẺM**
 Tên tiếng Anh (English): **Polygonum odoratum**
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 170
 Mã số: 4088
 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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.8	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	3.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.0	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	316	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.20	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	28	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	3.630	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	55	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	216	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	5	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.05	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	390	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	57	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):

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	1.8	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.9	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	180	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	59	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): **RAU SÀ LÁCH**
 Tên tiếng Anh (English): Lettuce, garden asparagus
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 172
 Mã số: 4090
 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	g	0.060	5
Glucid (Carbohydrate)	g	1.8	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.5	1	Palmitic (C16:0)	g	0.050	5
Tro (Ash)	g	0.8	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	5
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	0.010	5
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	5
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	5
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	5
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.010	5
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	5
Calci (Calcium)	mg	77	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	5
Sắt (Iron)	mg	0.90	1	Oleic (C18:1)	g	0.010	5
Magiê (Magnesium)	mg	18	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.200	5
Mangan (Manganese)	mg	0.750	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	34	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.080	5
Kali (Potassium)	mg	333	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.110	5
Natri (Sodium)	mg	59	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	5
Kẽm (Zinc)	mg	0.40	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	5
Đồng (Copper)	µg	220	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	5
Selen (Selenium)	µg	0.8	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	15	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.14	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.12	1	Lysin	mg	88	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	1	Methionin	mg	41	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	18	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	117	1
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	94	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	124	1
Vitamin H (Biotin)	µg	0.7	5	Leucin	mg	145	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	88	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	103	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	37	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	2	5
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	20	5
Beta-caroten	µg	1050	3	Alanin	mg	61	5
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	120	5
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	210	5
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	43	5
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	41	5
Purin	mg	13	4	Serin	mg	41	5

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.7	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	85	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.50	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	56	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	26	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.11	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	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	160	3	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):

RAU SẮNG (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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	5.5	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	3.4	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	110	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	80	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	114	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):

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	1.9	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.6	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.9	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	81	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	25	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	10	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	1700	3	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):

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.4	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	3.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.9	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	170	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.80	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.880	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	49	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	217	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	6	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.56	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	740	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	41	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.14	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.15	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.0	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	3560	3	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):

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	-		Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.5	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	135	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	6	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):**SU HÀO**

Tên tiếng Anh (English):**Kohlrabi**

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

STT:178

Mã số:4096

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	g	0.010	3
Glucid (Carbohydrate)	g	6.2	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	1.7	1	Palmitic (C16:0)	g	0.010	3
Tro (Ash)	g	1.2	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	2.6	3	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	-		(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	46	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	0.60	1	Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	19	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.050	3
Mangan (Manganese)	mg	0.620	1	(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.020	3
Kali (Potassium)	mg	321	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Natri (Sodium)	mg	53	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.45	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	310	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.7	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	40	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Lysin	mg	74	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Methionin	mg	18	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.165	3	Tryptophan	mg	27	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.15	3	Phenylalanin	mg	46	1
Folat (Folate)	µg	16	3	Threonin	mg	64	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	55	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	90	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	120	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	134	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	18	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.48	3	Cystin	mg	9	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.1	3	Tyrosin	mg	32	1
Beta-caroten	µg	22	3	Alanin	mg	103	1
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	126	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	205	1
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	57	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	77	1
Purin	mg	25	4	Serin	mg	85	1

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	42.1	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	12.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	9.0	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	-		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	-		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):**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	g	0.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	3.6	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	1.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Tro (Ash)	g	0.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	1.85	3	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	-		(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	17	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	12	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.060	3
Mangan (Manganese)	mg	0.190	3	(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	14	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.020	3
Kali (Potassium)	mg	125	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.040	3
Natri (Sodium)	mg	2	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.74	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	123	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.2	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	4	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Lysin	mg	39	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Methionin	mg	1	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.249	3	Tryptophan	mg	11	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.076	3	Phenylalanin	mg	47	3
Folat (Folate)	µg	93	3	Threonin	mg	40	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	63	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	77	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	44	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	35	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	15	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.12	3	Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	4.6	3	Tyrosin	mg	32	3
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	51	3
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	92	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	125	3
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	41	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	44	3
Purin	mg	-		Serin	mg	47	3

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	g	0.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	4.8	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.9	1	Palmitic (C16:0)	g	0.030	3
Tro (Ash)	g	0.8	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	2.4	3	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	26	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	1.40	1	Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	22	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.100	3
Mangan (Manganese)	mg	0.200	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	51	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.020	3
Kali (Potassium)	mg	349	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.080	3
Natri (Sodium)	mg	20	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	140	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.6	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	70	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.11	1	Phytosterol	mg	18	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.10	1	Lysin	mg	134	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	1	Methionin	mg	46	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.652	3	Tryptophan	mg	35	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.222	3	Phenylalanin	mg	81	1
Folat (Folate)	µg	57	3	Threonin	mg	100	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	138	1
Vitamin H (Biotin)	µg	1.5	5	Leucin	mg	161	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	104	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	108	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	46	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.08	3	Cystin	mg	36	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	16	3	Tyrosin	mg	35	1
Beta-caroten	µg	8	3	Alanin	mg	192	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	200	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	184	1
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	165	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	33	3	Prolin	mg	124	1
Purin	mg	51	4	Serin	mg	109	1

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SÚP LỖ XANH

Tên tiếng Anh (English):

Cauliflower, green

STT:

182

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

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	g	0.060	3
Glucid (Carbohydrate)	g	1.8	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	5.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.050	3
Tro (Ash)	g	1.1	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	0.800	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	200	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	1.20	1	Oleic (C18:1)	g	0.800	3
Magiê (Magnesium)	mg	55	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.100	3
Mangan (Manganese)	mg	0.550	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	12	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.080	3
Kali (Potassium)	mg	361	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Natri (Sodium)	mg	48	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.50	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	220	1	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	63	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.05	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.12	1	Lysin	mg	246	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	1	Methionin	mg	11	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.397	3	Tryptophan	mg	14	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.185	3	Phenylalanin	mg	65	3
Folat (Folate)	µg	150	3	Threonin	mg	68	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	154	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	159	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	195	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	142	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	71	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	17	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	96	3
Beta-caroten	µg	2850	3	Alanin	mg	227	3
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	343	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	290	3
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	169	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	248	3
Purin	mg	-		Serin	mg	158	3

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.4	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	3.6	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.0	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	190	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.20	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	112	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.730	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	18	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	284	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	3	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.86	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	460	1	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	13	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	5520	3	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):

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	g	0.090	3
Glucid (Carbohydrate)	g	23.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Palmitic (C16:0)	g	0.090	3
Tro (Ash)	g	1.3	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	1	3	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	24	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	1.50	1	Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	8	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.250	3
Mangan (Manganese)	mg	1.300	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	181	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.230	3
Kali (Potassium)	mg	373	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Natri (Sodium)	mg	18	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.90	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	299	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	77.1	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	0.24	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Lysin	mg	273	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.9	1	Methionin	mg	76	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.596	3	Tryptophan	mg	66	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	1.235	3	Phenylalanin	mg	183	3
Folat (Folate)	µg	3	3	Threonin	mg	157	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	291	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	308	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	217	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	634	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	113	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.01	3	Cystin	mg	65	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	1.4	3	Tyrosin	mg	81	3
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	132	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	489	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	805	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	200	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	26	3	Prolin	mg	100	3
Purin	mg	-		Serin	mg	190	3

Tên thực phẩm (Vietnamese): **TỎI TÂY (CẢ LÁ)**
 Tên tiếng Anh (English): Chinese Leek, Onion fragrant
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 186
 Mã số: 4104
 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	-	
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	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	-		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	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	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TRÁM ĐEN CHÍNH

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.6	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	4.9	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.0	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	140	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	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	14	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):

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	4.4	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	4.9	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.2	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	136	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	9	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	20	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.11	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	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	330	3	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):

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	1.5	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	3.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.4	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	112	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	4.00	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	50	1	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	424	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	12	1	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	-		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):

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	1.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	3.6	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	-		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):

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.7	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	14.0	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	15	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	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	0.05	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.06	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	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	40	3	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):

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.5	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.7	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	10.0	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 (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):

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.3	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.6	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	3.0	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	51	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.30	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	34	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	20	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.06	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	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	20	3	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):

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.4	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.1	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	3.6	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>			
Sacarozơ (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	100	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.00	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	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	3	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.12	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.5	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	745	3	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):

DƯA 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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	1.3	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.0	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	63	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	41	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): **DƯA CHUỘT MUỐI**
 Tên tiếng Anh (English): **Cucumber, pickled**
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 196
 Mã số: 4114
 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	g	0.050	3
Glucid (Carbohydrate)	g	2.5	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Palmitic (C16:0)	g	0.040	3
Tro (Ash)	g	3.9	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	0.000	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	0.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	4	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.080	3
Mangan (Manganese)	mg	0.010	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.040	3
Kali (Potassium)	mg	23	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.050	3
Natri (Sodium)	mg	1208	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.02	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	85	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	4	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Phytosterol	mg	14	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Lysin	mg	23	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Methionin	mg	5	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.038	3	Tryptophan	mg	4	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.009	3	Phenylalanin	mg	15	1
Folat (Folate)	µg	1	3	Threonin	mg	18	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	24	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	26	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	18	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	39	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	9	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.06	3	Cystin	mg	6	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	13	3	Tyrosin	mg	18	1
Beta-caroten	µg	100	3	Alanin	mg	23	1
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	46	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	123	1
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	25	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	15	1
Purin	mg	-		Serin	mg	24	1

Tên thực phẩm (Vietnamese): **DƯA GIÁ (ĐẬU XANH)**
 Tên tiếng Anh (English): Mung bean sprouts, pickled
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 197
 Mã số: 4115
 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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	4.8	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.0	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	22	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.10	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	33	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):

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	4.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	5.4	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	12	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.30	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	5	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	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	18	3	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):

KIẾU 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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	4.7	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	3.3	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	50	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.20	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	12	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.05	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.10	1	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):**NHÚT (MUỐI TỪ MÍT NON, NGỌN ĐẬU XANH NON...)**STT:200

Tên tiếng Anh (English):Mix pickled from young jack fruitMã 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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	1.5	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	2.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	8.8	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	204	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	9.00	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	33	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	-		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):

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	25.4	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	6.6	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	4.8	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	44	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	16.10	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	1291	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	2.33	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	5.44	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	36.7	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	200	5	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):

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	-		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	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
Lycopen	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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	65.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	7.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	5.8	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	357	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	56.10	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	146	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	1.150	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	201	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	708	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	70	3	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	7.52	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	5070	3	Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	133.1	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	1	3	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.15	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.55	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.7	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	21.477	3	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.95	3	Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	160	3	Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	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	20	3	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):**NẤM HƯƠNG KHÔ**

Tên tiếng Anh (English):**Mushroom Chinese, dried**

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

STT:204

Mã số:4122

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 isoflavon (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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	23.5	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	17.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	6.5	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	184	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	35.00	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	606	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	0.16	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	1.59	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	23.4	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):

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.1	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	3.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.9	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	27	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	5.20	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	89	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):**NẤM MỠ (NẤM TÂY)**

Tên tiếng Anh (English):**Mushroom**

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

STT:206

Mã số:4124

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.4	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	1.1	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	-		(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	28	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.30	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	14	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.100	1	(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	322	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	12	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.30	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	1790	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	13	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	4	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.11	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.16	1	Lysin	mg	259	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	3.3	1	Methionin	mg	62	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	25	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	92	1
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	90	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	71	1
Vitamin H (Biotin)	µg	16	5	Leucin	mg	206	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	95	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	112	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	121	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	105	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	90	1
Beta-caroten	µg	10	3	Alanin	mg	121	1
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	228	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	342	1
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	91	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	115	1
Purin	mg	58	4	Serin	mg	100	1

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.4	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.1	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	1.20	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	80	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	2	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.12	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.33	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	9.1	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	-		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):**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	g	0.050	3
Glucid (Carbohydrate)	g	2.2	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	3.5	1	Palmitic (C16:0)	g	0.040	3
Tro (Ash)	g	0.9	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	1.65	3	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	0.17	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	1.48	3	(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	2	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	0.70	1	Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	9	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.160	3
Mangan (Manganese)	mg	0.050	3	(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	59	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.160	3
Kali (Potassium)	mg	318	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	5	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.52	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	318	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	9.3	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	6	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.25	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.30	1	Lysin	mg	107	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	5.2	1	Methionin	mg	31	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.497	3	Tryptophan	mg	35	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.104	3	Phenylalanin	mg	85	3
Folat (Folate)	µg	16	3	Threonin	mg	107	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	232	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	120	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	76	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	78	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	1.90	3	Histidin	mg	57	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.01	3	Cystin	mg	12	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Tyrosin	mg	44	3
Beta-caroten	µg	10	3	Alanin	mg	199	3
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	195	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	343	3
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	92	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	76	3
Purin	mg	-		Serin	mg	94	3