

Tên thực phẩm (Vietnamese):

**GAO NẾP MÁY (Loại thường)**

STT: 2

Tên tiếng Anh (English):

Glutinous rice, milled

Mã số: 1002

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

Thải bỏ (%): 0.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese): **GẠO TẼ GIÃ**  
 Tên tiếng Anh (English): Under milled, home-pounded rice  
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 3  
 Mã số: 1003  
 Thải bỏ (%): 0.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese): **GẠO TẼ MÁY**  
 Tên tiếng Anh (English): Ordinary polished rice  
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 4  
 Mã số: 1004  
 Thải bỏ (%): 0.0

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