

Tên thực phẩm (Vietnamese): **NGÔ VÀNG HẠT KHÔ**
 Tên tiếng Anh (English): **Yellow maize, dried seeds**
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 8
 Mã số: 1008
 Thải bỏ (%): 2.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÁNH BAO NHÂN THỊT

STT: 9

Tên tiếng Anh (English):

Ball shaped dumpling, Vietnamese steamed buns

Mã số: 1009

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

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	44.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	219		Daidzein	mg	-	
	KJ	916		Genistein	mg	-	
Protein	g	6.1	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.5	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	47.5	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.5	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	19	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	88	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	0.10	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	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	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): **BÁNH ĐA NEM**
 Tên tiếng Anh (English): Rice paper for rollers
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 10
 Mã số: 1010
 Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	15.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	333		Daidzein	mg	-	
	KJ	1394		Genistein	mg	-	
Protein	g	4.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	78.9	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.5	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	20	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	65	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	0	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	0	1	Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	1	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	0	4	Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÁNH ĐÚC

STT: 11

Tên tiếng Anh (English):

Rice pudding

Mã số: 1011

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

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	86.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	52		Daidzein	mg	-	
	KJ	215		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	11.3	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.1	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
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	50	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	19	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	0	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): **BÁNH MỠ**
 Tên tiếng Anh (English): French bread
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 12
 Mã số: 1012
 Thải bỏ (%): 0.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÁNH PHỞ

STT: 13

Tên tiếng Anh (English):

Rice noodles

Mã số: 1013

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

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	64.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	143		Daidzein	mg	-	
	KJ	599		Genistein	mg	-	
Protein	g	3.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.4	3	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	31.7	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.4	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	16	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	64	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	15	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	3	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	0	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.01	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	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	0.00	1	Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0	1	Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	1	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	0	4	Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese): **BÁNH QUẦY**
 Tên tiếng Anh (English): Wheat fritters twisted fried
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 14
 Mã số: 1014
 Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	38.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	292		Daidzein	mg	-	
	KJ	1222		Genistein	mg	-	
Protein	g	8.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	10.8	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	40.7	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.1	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-					
Đồng (Copper)	µg	-					
Selen (Selenium)	µg	-					
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	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	3	Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	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	0	4	Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỎNG NGÔ

STT: 15

Tên tiếng Anh (English):

Corn flakes

Mã số: 1015

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

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	3.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	372		Daidzein	mg	-	
	KJ	1556		Genistein	mg	-	
Protein	g	8.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.6	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	80.8	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	3.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.6	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	3	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.60	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	47	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	0	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Lysin	mg	230	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	1	Methionin	mg	166	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	61	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	421	1
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	310	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	418	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	1081	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	316	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	362	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	235	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	134	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	330	1
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	650	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	541	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	1634	1
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	319	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	771	1
Purin	mg	-		Serin	mg	429	1

Tên thực phẩm (Vietnamese):**BỘT GẠO NẾP**
Tên tiếng Anh (English):Glutinous rice flour
Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT:16
Mã số:1016
Thải bỏ (%):0.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỘT GẠO TẺ

STT: 17

Tên tiếng Anh (English):

Rice ordinary flour

Mã số: 1017

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

Thải bỏ (%): 0.0

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

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

STT: 18
 Mã số: 1018
 Thải bỏ (%): 0.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỘT NGŨ VÀNG

STT: 19

Tên tiếng Anh (English):

Yellow maize flour

Mã số: 1019

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

Thải bỏ (%): 0.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BÚN

STT: 20

Tên tiếng Anh (English):

Rice vermicelli

Mã số: 1020

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

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	72.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	110		Daidzein	mg	-	
	KJ	459		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.7	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	25.7	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.1	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	12	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	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	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
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	0.04	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.01	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	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):

CỐM

STT: 21

Tên tiếng Anh (English):

Rice, unriped. Raw

Mã số: 1021

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

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	25.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	297		Daidzein	mg	-	
	KJ	1242		Genistein	mg	-	
Protein	g	6.1	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.8	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	66.3	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.6	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.2	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	24	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.00	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	143	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	0	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): **MỠ SỢI**
 Tên tiếng Anh (English): **Wheat noodles**
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 22
 Mã số: 1022
 Thải bỏ (%): 0.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NGÔ NẾP LUỘC

STT: 23

Tên tiếng Anh (English):

Glutinous maize, boiled

Mã số: 1023

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

Thải bỏ (%): 50.0

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

NHÓM 2 – **KHOAI CỦ VÀ SẢN PHẨM CHẾ BIẾN**

GROUP 2 - **STARCHY ROOT AND PRODUCTS**

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

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CỦ ẤU

STT: 24

Tên tiếng Anh (English):

Water-caltrops

Mã số: 2001

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

Thải bỏ (%): 50.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	69.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	115		Daidzein	mg	-	
	KJ	481		Genistein	mg	-	
Protein	g	3.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.5	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	24.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.7	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	9	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.70	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	49	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	0.23	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.9	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	5	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):

CỦ CÁI

STT: 25

Tên tiếng Anh (English):

Yam winged

Mã số: 2002

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

Thải bỏ (%): 15.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CỦ DONG

STT: 26

Tên tiếng Anh (English):

Bermuda tuber

Mã số: 2003

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

Thải bỏ (%): 4.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CỦ SẴN

STT: 27

Tên tiếng Anh (English):

Bitter cassava

Mã số: 2004

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

Thải bỏ (%): 25.0

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

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

STT: 28
 Mã số: 2005
 Thải bỏ (%): 10.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CỦ SÚNG KHÔ (ĐÃ BỎ VỎ)

STT: 29

Tên tiếng Anh (English):

Nymphaea stellata wild, dried, unshelled

Mã số: 2006

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

Thải bỏ (%): 0.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CỦ TỪ

Tên tiếng Anh (English):

Igname Yam, Chinese

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

STT:

30

Mã số:

2007

Thải bỏ (%):

6.0

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

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

STT: 31
 Mã số: 2008
 Thải bỏ (%): 17.0

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

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

STT: 32
 Mã số: 2009
 Thải bỏ (%): 13.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

KHOAI MÔN

STT: 33

Tên tiếng Anh (English):

Chinese Yam, spiny yam

Mã số: 2010

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

Thải bỏ (%): 14.0

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

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

STT: 34
 Mã số: 2011
 Thải bỏ (%): 14.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

KHOAI RIỀNG

STT: 35

Tên tiếng Anh (English):

Edible canna

Mã số: 2012

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

Thải bỏ (%): 19.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	70.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	104		Daidzein	mg	-	
	KJ	433		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	25.1	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.6	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	64	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.70	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	107	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	-		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): **KHOAI SỌ**
 Tên tiếng Anh (English): Taro tuber
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 36
 Mã số: 2013
 Thải bỏ (%): 18.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

KHOAI TÂY

STT: 37

Tên tiếng Anh (English):

Potato, white

Mã số: 2014

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

Thải bỏ (%): 13.0

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

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

STT: 38
 Mã số: 2015
 Thải bỏ (%): 0.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỘT DONG LỘC

STT: 39

Tên tiếng Anh (English):

Bermuda flour

Mã số: 2016

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

Thải bỏ (%): 0.0

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

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

STT: 40
 Mã số: 2017
 Thải bỏ (%): 0.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỘT KHOAI RIỀNG (BỘT ĐẠO)

STT: 41

Tên tiếng Anh (English):

Canna edulis Ker, flour

Mã số: 2018

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

Thải bỏ (%): 0.0

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

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

STT: 42
 Mã số: 2019
 Thải bỏ (%): 0.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỘT SẴN

STT: 43

Tên tiếng Anh (English):

Cassava flour

Mã số: 2020

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

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	333		Daidzein	mg	-	
	KJ	1391		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.4	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.5	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	79.6	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.3	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	84	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	37	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	-		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	0	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

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

STT: 44
 Mã số: 2021
 Thải bỏ (%): 0.0

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

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

STT: 45
 Mã số: 2022
 Thải bỏ (%): 5.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):**KHOAI TÂY KHÔ**

Tên tiếng Anh (English):**Potato, white, dried**

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

STT:46

Mã số:2023

Thải bỏ (%):0.0

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

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

STT:47

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

Mã số:2024

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

Thải bỏ (%):0.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SẢN KHÔ

Tên tiếng Anh (English):

Dried bitter cassava

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

STT:

48

Mã số:

2025

Thải bỏ (%):

5.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TRÂN CHÂU SẮN

STT: 49

Tên tiếng Anh (English):

Tapioca, pearls E.P

Mã số: 2026

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

Thải bỏ (%): 0.0

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

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

GROUP 3 - PULSES, NUTS, SEEDS AND PRODUCTS

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

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

Tên thực phẩm (Vietnamese): **CÙI DỪA GIÀ**
 Tên tiếng Anh (English): Coconut meat, mature, raw
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 50
 Mã số: 3001
 Thải bỏ (%): 20.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÙI DỪA NON

STT: 51

Tên tiếng Anh (English):

Coconut meat, immature, raw

Mã số: 3002

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

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	87.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	40		Daidzein	mg	-	
	KJ	166		Genistein	mg	-	
Protein	g	3.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.7	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.6	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	3.5	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	4	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.00	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	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	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	0.8	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese): **ĐẬU CÔ VE (HẠT)**
 Tên tiếng Anh (English): French bean seeds, dried
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 52
 Mã số: 3003
 Thải bỏ (%): 10.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐẬU ĐEN (HẠT)

STT: 53

Tên tiếng Anh (English):

Black bean seeds, dried

Mã số: 3004

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

Thải bỏ (%): 2.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):**ĐẬU Đũa (HẠT)**

STT:54

Tên tiếng Anh (English):**Cow pea whole seeds, dried**

Mã số:3005

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

Thải bỏ (%):10.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐẬU HÀ LAN (HẠT)

STT: 55

Tên tiếng Anh (English):

Peas garden and field, seeds, dried

Mã số: 3006

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

Thải bỏ (%): 0.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):**ĐẬU TƯƠNG (ĐẬU NÀNH)**

STT:56

Tên tiếng Anh (English):**Yellow dried soybean seeds, dried**

Mã số:3007

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

Thải bỏ (%):2.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐẬU TRẮNG HẠT (ĐẬU TÂY)

STT: 57

Tên tiếng Anh (English):

Kidney bean whole seeds, dried

Mã số: 3008

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

Thải bỏ (%): 2.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese): **ĐẬU TRỨNG CUỐC**
 Tên tiếng Anh (English): Egg bird bean seeds, dried
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 58
 Mã số: 3009
 Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	321		Daidzein	mg	-	
	KJ	1344		Genistein	mg	-	
Protein	g	25.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	2.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	50.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	4.8	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	3.4	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-					
Đồng (Copper)	µg	-					
Selen (Selenium)	µg	-					
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-					
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Phenylalanin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Leucin	mg	-	
				Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		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 XANH (ĐẬU TẮT)**
 Tên tiếng Anh (English): Mungo bean seeds, dried
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 59
 Mã số: 3010
 Thải bỏ (%): 2.0

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

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

STT: 60
 Mã số: 3011
 Thải bỏ (%): 30.0

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

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

STT: 61
 Mã số: 3012
 Thải bỏ (%): 18.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HẠT DẼ KHÔ

Tên tiếng Anh (English):

Chestnut, dried

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

STT:

62

Mã số:

3013

Thải bỏ (%):

20.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HẠT ĐEN

STT: 63

Tên tiếng Anh (English):

Black seed

Mã số: 3014

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

Thải bỏ (%): 50.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	12.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	472		Daidzein	mg	-	
	KJ	1976		Genistein	mg	-	
Protein	g	17.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	29.0	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	35.5	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	3.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.7	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	84	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	255	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): **HẠT ĐIỀU**
 Tên tiếng Anh (English): **Cashew nut, common**
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 64
 Mã số: 3015
 Thải bỏ (%): 0.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HẠT MÍT

STT: 65

Tên tiếng Anh (English):

Jack fruit, seed, raw

Mã số: 3016

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

Thải bỏ (%): 15.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	58.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	166		Daidzein	mg	-	
	KJ	694		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.7	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.1	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	38.3	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	-		Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.7	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	46	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.40	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	-		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):**LẠC HẠT**

Tên tiếng Anh (English):**Dried peanut seed**

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

STT:66

Mã số:3017

Thải bỏ (%):2.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

QUẢ CỌ TƯƠI

STT: 67

Tên tiếng Anh (English):

Palm fruit fresh

Mã số: 3018

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

Thải bỏ (%): 40.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	67.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	178		Daidzein	mg	-	
	KJ	746		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	13.4	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	12.1	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	3.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.6	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	38	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	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	-		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)

QUẢ ĐẠİ HÁI TƯƠI

Hodgsonia fruit

STT: 68

Mã số: 3019

Thải bỏ (%): 90.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

VỪNG (ĐEN, TRẮNG)

STT: 69

Tên tiếng Anh (English):

Sesame oriental seeds, whole, dried black or white

Mã số: 3020

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

Thải bỏ (%): 5.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese): **BỘT ĐẬU TƯƠNG ĐÃ LOẠI BÉO (ĐẬU NÀNH)**STT:70

Tên tiếng Anh (English):Soybeans flour, defattedMã số:3021

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)Thải bỏ (%):0.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỘT ĐẬU TƯƠNG RANG CHÍNH

STT: 71

Tên tiếng Anh (English):

Roasted soybeans flour

Mã số: 3022

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

Thải bỏ (%): 0.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):**BỘT ĐẬU XANH**

Tên tiếng Anh (English):**Mungo bean flour**

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

STT:72

Mã số:3023

Thải bỏ (%):0.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỘT LẠC

STT: 73

Tên tiếng Anh (English):

Peanut flour

Mã số: 3024

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

Thải bỏ (%): 0.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese): **ĐẬU PHỤ**
 Tên tiếng Anh (English): Soybean curd cake pressed, raw
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 74
 Mã số: 3025
 Thải bỏ (%): 0.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐẬU PHỤ CHỨC

STT: 75

Tên tiếng Anh (English):

Curd tofu concentrated

Mã số: 3026

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

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	18.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	414		Daidzein	mg	-	
	KJ	1732		Genistein	mg	-	
Protein	g	50.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	20.8	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	6.5	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	3.7	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	325	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	10.80	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	225	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): **ĐẬU PHỤ NƯỚNG**
 Tên tiếng Anh (English): **Curd tofu, fried**
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 76
 Mã số: 3027
 Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	78.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	114		Daidzein	mg	-	
	KJ	479		Genistein	mg	-	
Protein	g	13.4	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	6.4	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.8	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.5	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	370	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	4.70	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	167	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	0.04	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese): **HẠT BÍ ĐỎ RANG**
 Tên tiếng Anh (English): Pumpkin seeds, fried
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 77
 Mã số: 3028
 Thải bỏ (%): 19.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	3.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	519		Daidzein	mg	-	
	KJ	2170		Genistein	mg	-	
Protein	g	35.1	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	31.8	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	23.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	4.2	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	235	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	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	900	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	0.15	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.15	1	Lysin	mg	1524	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	3.0	1	Methionin	mg	587	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	554	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	1319	1
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	1319	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	1834	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	2632	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	1801	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	4920	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	798	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	349	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	1042	1
Beta-caroten	µg	235	3	Alanin	mg	1629	1
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	3080	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	5889	1
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	1939	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	2150	1
Purin	mg	-		Serin	mg	1352	1

Tên thực phẩm (Vietnamese): **HẠT DƯA ĐỎ RANG (DƯA HẤU)**
Tên tiếng Anh (English): **Water melon seeds whole, fried**
Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT:78
Mã số:3029
Thải bỏ (%):22.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HẠT ĐIỀU KHÔ, CHIÊN DẦU

STT: 79

Tên tiếng Anh (English):

Cashew, common, roasted with oil

Mã số: 3030

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

Thải bỏ (%): 0.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SỮA BỘT ĐẬU NÀNH

Tên tiếng Anh (English):

Milk flour, made from roasted soybeans

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

STT:

80

Mã số:

3031

Thải bỏ (%):

0.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SỮA ĐẬU NÀNH (100G ĐẬU/LÍT)

STT: 81

Tên tiếng Anh (English):

Soybean milk (100 g soybean/l)

Mã số: 3032

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

Thải bỏ (%): 0.0

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

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

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

STT: 82
Mã số: 3033
Thải bỏ (%): 0.0

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

NHÓM 4 – **RAU, QUẢ, CỦ DÙNG LÀM RAU**

GROUP 4 - **VEGETABLES**

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

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