

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):**ĐẬU CÔ VE (HẠT)**STT:52

Tên tiếng Anh (English):French bean seeds, driedMã số:3003

Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)Thải bỏ (%):10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	321		Daidzein	mg	-	
	KJ	1344		Genistein	mg	-	
Protein	g	21.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.6	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	54.9	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	3.5	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	-		(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	96	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	-		(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	360	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	37	4	Serin	mg	-	

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

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

STT:54

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

Mã số:3005

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

Thải bỏ (%):10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0.03	3
Năng lượng (Energy)	KCal	320		Daidzein	mg	0.01	3
	KJ	1341		Genistein	mg	0.02	3
Protein	g	23.7	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	2.0	1	Tổng số acid béo no	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)
<b>Nước (Water)</b>	g	13.6	1	<b>Tổng số isoflavin (Total isoflavone)</b>	mg	2.42	3
<b>Năng lượng (Energy)</b>	KCal	318		<b>Daidzein</b>	mg	2.42	3
	KJ	1330		<b>Genistein</b>	mg	-	
<b>Protein</b>	g	22.2	1	<b>Glycetin</b>	mg	-	
<b>Lipid (Fat)</b>	g	1.4	1	<b>Tổng số acid béo no</b>	g	0.160	3
<b>Glucid (Carbohydrate)</b>	g	54.1	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
<b>Celluloza (Fiber)</b>	g	6.0	1	<b>Palmitic (C16:0)</b>	g	0.130	3
<b>Tro (Ash)</b>	g	2.7	1	<b>Margaric (C17:0)</b>	g	0.000	3
<b>Đường tổng số (Sugar)</b>	g	-		<b>Stearic (C18:0)</b>	g	0.030	3
<b>Galactosa (Galactose)</b>	g	-		<b>Arachidic (C20:0)</b>	g	0.000	3
<b>Maltoza (Maltose)</b>	g	-		<b>Behenic (22:0)</b>	g	0.000	3
<b>Lactoza (Lactose)</b>	g	-		<b>Lignoceric (C24:0)</b>	g	0.000	3
<b>Fructoza (Fructose)</b>	g	-		<b>TS acid béo không no 1 nối đôi</b>	g	0.240	3
<b>Glucoza (Glucose)</b>	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
<b>Sacaroza (Sucrose)</b>	g	-		<b>Myristoleic (C14:1)</b>	g	0.000	3
<b>Calci (Calcium)</b>	mg	57	1	<b>Palmitoleic (C16:1)</b>	g	0.000	3
<b>Sắt (Iron)</b>	mg	4.40	1	<b>Oleic (C18:1)</b>	g	0.230	3
<b>Magiê (Magnesium)</b>	mg	145	1	<b>TS acid béo không no nhiều nối đôi</b>	g	0.500	3
<b>Mangan (Manganese)</b>	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
<b>Phospho (Phosphorous)</b>	mg	303	1	<b>Linoleic (C18:2 n6)</b>	g	0.410	3
<b>Kali (Potassium)</b>	mg	135	1	<b>Linolenic (C18:2 n3)</b>	g	0.080	3
<b>Natri (Sodium)</b>	mg	9	1	<b>Arachidonic (C20:4)</b>	g	0.000	3
<b>Kẽm (Zinc)</b>	mg	4.00	1	<b>Eicosapentaenoic (C20:5 n3)</b>	g	0.000	3
<b>Đồng (Copper)</b>	µg	930	1	<b>Docosahexaenoic (C22:6 n3)</b>	g	0.000	3
<b>Selen (Selenium)</b>	µg	0.4	1	<b>TS acid béo trans (Total trans fatty acid)</b>	g	-	
<b>Vitamin C (Ascorbic acid)</b>	mg	0	1	<b>Cholesterol</b>	mg	0	3
<b>Vitamin B1 (Thiamine)</b>	mg	0.77	1	<b>Phytosterol</b>	mg	135	3
<b>Vitamin B2 (Riboflavin)</b>	mg	0.18	1	<b>Lysin</b>	mg	1772	3
<b>Vitamin PP (Niacin)</b>	mg	3.1	1	<b>Methionin</b>	mg	251	3
<b>Vitamin B5 (Pantothenic acid)</b>	mg	1.758	3	<b>Tryptophan</b>	mg	275	3
<b>Vitamin B6 (Pyridoxine)</b>	mg	0.174	3	<b>Phenylalanin</b>	mg	1132	3
<b>Folat (Folate)</b>	µg	274	3	<b>Threonin</b>	mg	872	3
<b>Vitamin B9 (Folic acid)</b>	µg	0	3	<b>Valin</b>	mg	1159	3
<b>Vitamin H (Biotin)</b>	µg	-		<b>Leucin</b>	mg	1760	3
<b>Vitamin B12 (Cyanocobalamine)</b>	µg	0	3	<b>Isoleucin</b>	mg	1014	3
<b>Vitamin A (Retinol)</b>	µg	0	1	<b>Arginin</b>	mg	2188	3
<b>Vitamin D (Calciferol)</b>	µg	-		<b>Histidin</b>	mg	597	3
<b>Vitamin E (Alpha-tocopherol)</b>	mg	0.09	3	<b>Cystin</b>	mg	373	3
<b>Vitamin K (Phylloquinone)</b>	µg	14.5	3	<b>Tyrosin</b>	mg	711	3
<b>Beta-caroten</b>	µg	70	3	<b>Alanin</b>	mg	1080	3
<b>Alpha-caroten</b>	µg	-		<b>Acid aspartic</b>	mg	2896	3
<b>Beta-cryptoxanthin</b>	µg	-		<b>Acid glutamic</b>	mg	4196	3
<b>Lycopen</b>	µg	-		<b>Glycin</b>	mg	1092	3
<b>Lutein + Zeaxanthin</b>	µg	-		<b>Prolin</b>	mg	1014	3
<b>Purin</b>	mg	-		<b>Serin</b>	mg	1080	3

Tên thực phẩm (Vietnamese):

**ĐẬU TƯƠNG (ĐẬU NÀNH)**

Tên tiếng Anh (English):

Yellow dried soybean seeds, dried

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

STT:

56

Mã số:

3007

Thải bỏ (%):

2.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

## ĐẬU TRẮNG HẠT (ĐẬU TÂY)

STT: 57

Tên tiếng Anh (English):

Kidney bean whole seeds, dried

Mã số: 3008

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

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
<b>Nước (Water)</b>	g	14.0	1	<b>Tổng số isoflavon (Total isoflavone)</b>	mg	0.06	3
<b>Năng lượng (Energy)</b>	KCal	327		<b>Daidzein</b>	mg	0.02	3
	KJ	1368		<b>Genistein</b>	mg	0.04	3
<b>Protein</b>	g	23.2	1	<b>Glycetin</b>	mg	-	
<b>Lipid (Fat)</b>	g	2.1	1	<b>Tổng số acid béo no</b>	g	0.120	3
<b>Glucid (Carbohydrate)</b>	g	53.8	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
<b>Celluloza (Fiber)</b>	g	3.6	1	<b>Palmitic (C16:0)</b>	g	0.110	3
<b>Tro (Ash)</b>	g	3.3	1	<b>Margaric (C17:0)</b>	g	0.000	3
<b>Đường tổng số (Sugar)</b>	g	-		<b>Stearic (C18:0)</b>	g	0.010	3
<b>Galactosa (Galactose)</b>	g	-		<b>Arachidic (C20:0)</b>	g	0.000	3
<b>Maltoza (Maltose)</b>	g	-		<b>Behenic (22:0)</b>	g	0.000	3
<b>Lactoza (Lactose)</b>	g	-		<b>Lignoceric (C24:0)</b>	g	0.000	3
<b>Fructoza (Fructose)</b>	g	-		<b>TS acid béo không no 1 nối đôi</b>	g	0.060	3
<b>Glucoza (Glucose)</b>	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
<b>Sacaroza (Sucrose)</b>	g	-		<b>Myristoleic (C14:1)</b>	g	0.000	3
<b>Calci (Calcium)</b>	mg	160	1	<b>Palmitoleic (C16:1)</b>	g	0.000	3
<b>Sắt (Iron)</b>	mg	6.80	1	<b>Oleic (C18:1)</b>	g	0.060	3
<b>Magiê (Magnesium)</b>	mg	-		<b>TS acid béo không no nhiều nối đôi</b>	g	0.460	3
<b>Mangan (Manganese)</b>	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
<b>Phospho (Phosphorous)</b>	mg	514	1	<b>Linoleic (C18:2 n6)</b>	g	0.180	3
<b>Kali (Potassium)</b>	mg	-		<b>Linolenic (C18:2 n3)</b>	g	0.280	3
<b>Natri (Sodium)</b>	mg	-		<b>Arachidonic (C20:4)</b>	g	0.000	3
<b>Kẽm (Zinc)</b>	mg	-		<b>Eicosapentaenoic (C20:5 n3)</b>	g	0.000	3
<b>Đồng (Copper)</b>	µg	-		<b>Docosahexaenoic (C22:6 n3)</b>	g	0.000	3
<b>Selen (Selenium)</b>	µg	-		<b>TS acid béo trans (Total trans fatty acid)</b>	g	-	
<b>Vitamin C (Ascorbic acid)</b>	mg	3	1	<b>Cholesterol</b>	mg	0	3
<b>Vitamin B1 (Thiamine)</b>	mg	0.54	1	<b>Phytosterol</b>	mg	127	
<b>Vitamin B2 (Riboflavin)</b>	mg	0.18	1	<b>Lysin</b>	mg	1160	1
<b>Vitamin PP (Niacin)</b>	mg	2.1	1	<b>Methionin</b>	mg	300	1
<b>Vitamin B5 (Pantothenic acid)</b>	mg	0.78	3	<b>Tryptophan</b>	mg	320	1
<b>Vitamin B6 (Pyridoxine)</b>	mg	0.397	3	<b>Phenylalanin</b>	mg	1280	1
<b>Folat (Folate)</b>	µg	394	3	<b>Threonin</b>	mg	740	1
<b>Vitamin B9 (Folic acid)</b>	µg	0	3	<b>Valin</b>	mg	930	1
<b>Vitamin H (Biotin)</b>	µg	-		<b>Leucin</b>	mg	1460	1
<b>Vitamin B12 (Cyanocobalamine)</b>	µg	0	3	<b>Isoleucin</b>	mg	950	1
<b>Vitamin A (Retinol)</b>	µg	0	1	<b>Arginin</b>	mg	1620	1
<b>Vitamin D (Calciferol)</b>	µg	-		<b>Histidin</b>	mg	600	1
<b>Vitamin E (Alpha-tocopherol)</b>	mg	0.22	3	<b>Cystin</b>	mg	133	1
<b>Vitamin K (Phylloquinone)</b>	µg	19	3	<b>Tyrosin</b>	mg	631	1
<b>Beta-caroten</b>	µg	10	3	<b>Alanin</b>	mg	551	1
<b>Alpha-caroten</b>	µg	-		<b>Acid aspartic</b>	mg	1976	1
<b>Beta-cryptoxanthin</b>	µg	-		<b>Acid glutamic</b>	mg	3564	1
<b>Lycopen</b>	µg	-		<b>Glycin</b>	mg	680	1
<b>Lutein + Zeaxanthin</b>	µg	-		<b>Prolin</b>	mg	778	1
<b>Purin</b>	mg	128	4	<b>Serin</b>	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	-	
Sacarozơ (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)
<b>Nước (Water)</b>	g	14.0	1	<b>Tổng số isoflavon (Total isoflavone)</b>	mg	0.19	3
<b>Năng lượng (Energy)</b>	KCal	328		<b>Daidzein</b>	mg	0.01	3
	KJ	1371		<b>Genistein</b>	mg	0.18	3
<b>Protein</b>	g	23.4	1	<b>Glycetin</b>	mg	-	
<b>Lipid (Fat)</b>	g	2.4	1	<b>Tổng số acid béo no</b>	g	0.350	3
<b>Glucid (Carbohydrate)</b>	g	53.1	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
<b>Celluloza (Fiber)</b>	g	4.7	1	<b>Palmitic (C16:0)</b>	g	0.250	3
<b>Tro (Ash)</b>	g	2.4	1	<b>Margaric (C17:0)</b>	g	0.000	3
<b>Đường tổng số (Sugar)</b>	g	-		<b>Stearic (C18:0)</b>	g	0.070	3
<b>Galactosa (Galactose)</b>	g	-		<b>Arachidic (C20:0)</b>	g	0.000	3
<b>Maltoza (Maltose)</b>	g	-		<b>Behenic (22:0)</b>	g	0.000	3
<b>Lactoza (Lactose)</b>	g	-		<b>Lignoceric (C24:0)</b>	g	0.000	3
<b>Fructoza (Fructose)</b>	g	-		<b>TS acid béo không no 1 nối đôi</b>	g	0.160	3
<b>Glucoza (Glucose)</b>	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
<b>Sacaroza (Sucrose)</b>	g	-		<b>Myristoleic (C14:1)</b>	g	0.000	3
<b>Calci (Calcium)</b>	mg	64	1	<b>Palmitoleic (C16:1)</b>	g	0.000	3
<b>Sắt (Iron)</b>	mg	4.80	1	<b>Oleic (C18:1)</b>	g	0.160	3
<b>Magiê (Magnesium)</b>	mg	270	1	<b>TS acid béo không no nhiều nối đôi</b>	g	0.380	3
<b>Mangan (Manganese)</b>	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
<b>Phospho (Phosphorous)</b>	mg	377	1	<b>Linoleic (C18:2 n6)</b>	g	0.360	3
<b>Kali (Potassium)</b>	mg	1132	1	<b>Linolenic (C18:2 n3)</b>	g	0.030	3
<b>Natri (Sodium)</b>	mg	6	1	<b>Arachidonic (C20:4)</b>	g	0.000	3
<b>Kẽm (Zinc)</b>	mg	1.10	1	<b>Eicosapentaenoic (C20:5 n3)</b>	g	0.000	3
<b>Đồng (Copper)</b>	µg	880	1	<b>Docosahexaenoic (C22:6 n3)</b>	g	0.000	3
<b>Selen (Selenium)</b>	µg	-		<b>TS acid béo trans (Total trans fatty acid)</b>	g	-	
<b>Vitamin C (Ascorbic acid)</b>	mg	4	1	<b>Cholesterol</b>	mg	0	3
<b>Vitamin B1 (Thiamine)</b>	mg	0.72	1	<b>Phytosterol</b>	mg	23	3
<b>Vitamin B2 (Riboflavin)</b>	mg	0.15	1	<b>Lysin</b>	mg	2145	1
<b>Vitamin PP (Niacin)</b>	mg	2.4	1	<b>Methionin</b>	mg	458	1
<b>Vitamin B5 (Pantothenic acid)</b>	mg	1.91	3	<b>Tryptophan</b>	mg	432	1
<b>Vitamin B6 (Pyridoxine)</b>	mg	0.382	3	<b>Phenylalanin</b>	mg	1259	1
<b>Folat (Folate)</b>	µg	625	3	<b>Threonin</b>	mg	736	1
<b>Vitamin B9 (Folic acid)</b>	µg	0	3	<b>Valin</b>	mg	989	1
<b>Vitamin H (Biotin)</b>	µg	0.7	5	<b>Leucin</b>	mg	1607	1
<b>Vitamin B12 (Cyanocobalamine)</b>	µg	0	3	<b>Isoleucin</b>	mg	941	1
<b>Vitamin A (Retinol)</b>	µg	0	1	<b>Arginin</b>	mg	1470	1
<b>Vitamin D (Calciferol)</b>	µg	-		<b>Histidin</b>	mg	663	1
<b>Vitamin E (Alpha-tocopherol)</b>	mg	0.51	3	<b>Cystin</b>	mg	113	1
<b>Vitamin K (Phylloquinone)</b>	µg	9	3	<b>Tyrosin</b>	mg	556	1
<b>Beta-caroten</b>	µg	30	3	<b>Alanin</b>	mg	809	1
<b>Alpha-caroten</b>	µg	-		<b>Acid aspartic</b>	mg	2449	1
<b>Beta-cryptoxanthin</b>	µg	-		<b>Acid glutamic</b>	mg	3122	1
<b>Lycopen</b>	µg	-		<b>Glycin</b>	mg	758	1
<b>Lutein + Zeaxanthin</b>	µg	-		<b>Prolin</b>	mg	802	1
<b>Purin</b>	mg	-		<b>Serin</b>	mg	908	1

Tên thực phẩm (Vietnamese):

## HẠT DẼ TO

STT: 60

Tên tiếng Anh (English):

Chestnut, Chinese whole, raw

Mã số: 3011

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

Thải bỏ (%): 30.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
<b>Nước (Water)</b>	g	9.0	1	<b>Tổng số isoflavon (Total isoflavone)</b>	mg	-	
<b>Năng lượng (Energy)</b>	KCal	638		<b>Daidzein</b>	mg	-	
	KJ	2669		<b>Genistein</b>	mg	-	
<b>Protein</b>	g	18.0	1	<b>Glycetin</b>	mg	-	
<b>Lipid (Fat)</b>	g	59.0	1	<b>Tổng số acid béo no</b>	g	-	
<b>Glucid (Carbohydrate)</b>	g	8.7	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
<b>Celluloza (Fiber)</b>	g	3.5	1	<b>Palmitic (C16:0)</b>	g	-	
<b>Tro (Ash)</b>	g	1.8	1	<b>Margaric (C17:0)</b>	g	-	
<b>Đường tổng số (Sugar)</b>	g	-		<b>Stearic (C18:0)</b>	g	-	
<b>Galactoza (Galactose)</b>	g	-		<b>Arachidic (C20:0)</b>	g	-	
<b>Maltoza (Maltose)</b>	g	-		<b>Behenic (22:0)</b>	g	-	
<b>Lactoza (Lactose)</b>	g	-		<b>Lignoceric (C24:0)</b>	g	-	
<b>Fructoza (Fructose)</b>	g	-		<b>TS acid béo không no 1 nối đôi</b>	g	-	
<b>Glucoza (Glucose)</b>	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
<b>Sacaroza (Sucrose)</b>	g	-		<b>Myristoleic (C14:1)</b>	g	-	
<b>Calci (Calcium)</b>	mg	61	1	<b>Palmitoleic (C16:1)</b>	g	-	
<b>Sắt (Iron)</b>	mg	2.30	1	<b>Oleic (C18:1)</b>	g	-	
<b>Magiê (Magnesium)</b>	mg	-		<b>TS acid béo không no nhiều nối đôi</b>	g	-	
<b>Mangan (Manganese)</b>	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
<b>Phospho (Phosphorous)</b>	mg	510	1	<b>Linoleic (C18:2 n6)</b>	g	-	
<b>Kali (Potassium)</b>	mg	-		<b>Linolenic (C18:2 n3)</b>	g	-	
<b>Natri (Sodium)</b>	mg	-		<b>Arachidonic (C20:4)</b>	g	-	
<b>Kẽm (Zinc)</b>	mg	-		<b>Eicosapentaenoic (C20:5 n3)</b>	g	-	
<b>Đồng (Copper)</b>	µg	-		<b>Docosaheptaenoic (C22:6 n3)</b>	g	-	
<b>Selen (Selenium)</b>	µg	-		<b>TS acid béo trans (Total trans fatty acid)</b>	g	-	
<b>Vitamin C (Ascorbic acid)</b>	mg	3	1	<b>Cholesterol</b>	mg	0	1
<b>Vitamin B1 (Thiamine)</b>	mg	0.48	1	<b>Phytosterol</b>	mg	-	
<b>Vitamin B2 (Riboflavin)</b>	mg	0.13	1	<b>Lysin</b>	mg	-	
<b>Vitamin PP (Niacin)</b>	mg	1.2	1	<b>Methionin</b>	mg	-	
<b>Vitamin B5 (Pantothenic acid)</b>	mg	-		<b>Tryptophan</b>	mg	-	
<b>Vitamin B6 (Pyridoxine)</b>	mg	-		<b>Phenylalanin</b>	mg	-	
<b>Folat (Folate)</b>	µg	-		<b>Threonin</b>	mg	-	
<b>Vitamin B9 (Folic acid)</b>	µg	-		<b>Valin</b>	mg	-	
<b>Vitamin H (Biotin)</b>	µg	-		<b>Leucin</b>	mg	-	
<b>Vitamin B12 (Cyanocobalamine)</b>	µg	-		<b>Isoleucin</b>	mg	-	
<b>Vitamin A (Retinol)</b>	µg	0	1	<b>Arginin</b>	mg	-	
<b>Vitamin D (Calciferol)</b>	µg	-		<b>Histidin</b>	mg	-	
<b>Vitamin E (Alpha-tocopherol)</b>	mg	-		<b>Cystin</b>	mg	-	
<b>Vitamin K (Phylloquinone)</b>	µg	-		<b>Tyrosin</b>	mg	-	
<b>Beta-caroten</b>	µg	10	1	<b>Alanin</b>	mg	-	
<b>Alpha-caroten</b>	µg	-		<b>Acid aspartic</b>	mg	-	
<b>Beta-cryptoxanthin</b>	µg	-		<b>Acid glutamic</b>	mg	-	
<b>Lycopen</b>	µg	-		<b>Glycin</b>	mg	-	
<b>Lutein + Zeaxanthin</b>	µg	-		<b>Prolin</b>	mg	-	
<b>Purin</b>	mg	-		<b>Serin</b>	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)
<b>Nước (Water)</b>	g	44.0	3	<b>Tổng số isoflavon (Total isoflavone)</b>	mg	-	
<b>Năng lượng (Energy)</b>	KCal	223		<b>Daidzein</b>	mg	-	
	KJ	933		<b>Genistein</b>	mg	-	
<b>Protein</b>	g	4.2	3	<b>Glycetin</b>	mg	-	
<b>Lipid (Fat)</b>	g	1.1	3	<b>Tổng số acid béo no</b>	g	0.160	3
<b>Glucid (Carbohydrate)</b>	g	49.1	3	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
<b>Celluloza (Fiber)</b>	g	-		<b>Palmitic (C16:0)</b>	g	0.150	3
<b>Tro (Ash)</b>	g	1.7	3	<b>Margaric (C17:0)</b>	g	0.000	3
<b>Đường tổng số (Sugar)</b>	g	-		<b>Stearic (C18:0)</b>	g	0.010	3
<b>Galactosa (Galactose)</b>	g	-		<b>Arachidic (C20:0)</b>	g	0.000	3
<b>Maltoza (Maltose)</b>	g	-		<b>Behenic (22:0)</b>	g	0.000	3
<b>Lactoza (Lactose)</b>	g	-		<b>Lignoceric (C24:0)</b>	g	0.000	3
<b>Fructoza (Fructose)</b>	g	-		<b>TS acid béo không no 1 nối đôi</b>	g	0.580	3
<b>Glucoza (Glucose)</b>	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
<b>Sacaroza (Sucrose)</b>	g	-		<b>Myristoleic (C14:1)</b>	g	0.000	3
<b>Calci (Calcium)</b>	mg	18	3	<b>Palmitoleic (C16:1)</b>	g	0.010	3
<b>Sắt (Iron)</b>	mg	1.41	3	<b>Oleic (C18:1)</b>	g	0.560	3
<b>Magiê (Magnesium)</b>	mg	84	3	<b>TS acid béo không no nhiều nối đôi</b>	g	0.290	3
<b>Mangan (Manganese)</b>	mg	1.600	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
<b>Phospho (Phosphorous)</b>	mg	96	3	<b>Linoleic (C18:2 n6)</b>	g	0.260	3
<b>Kali (Potassium)</b>	mg	447	3	<b>Linolenic (C18:2 n3)</b>	g	0.030	3
<b>Natri (Sodium)</b>	mg	3	3	<b>Arachidonic (C20:4)</b>	g	0.000	3
<b>Kẽm (Zinc)</b>	mg	0.87	3	<b>Eicosapentaenoic (C20:5 n3)</b>	g	0.000	3
<b>Đồng (Copper)</b>	µg	363	3	<b>Docosahexaenoic (C22:6 n3)</b>	g	0.000	3
<b>Selen (Selenium)</b>	µg	-		<b>TS acid béo trans (Total trans fatty acid)</b>	g	-	
<b>Vitamin C (Ascorbic acid)</b>	mg	36	3	<b>Cholesterol</b>	mg	0	3
<b>Vitamin B1 (Thiamine)</b>	mg	0.16	3	<b>Phytosterol</b>	mg	-	
<b>Vitamin B2 (Riboflavin)</b>	mg	0.18	3	<b>Lysin</b>	mg	228	3
<b>Vitamin PP (Niacin)</b>	mg	0.8	3	<b>Methionin</b>	mg	101	3
<b>Vitamin B5 (Pantothenic acid)</b>	mg	0.555	3	<b>Tryptophan</b>	mg	49	3
<b>Vitamin B6 (Pyridoxine)</b>	mg	0.41	3	<b>Phenylalanin</b>	mg	190	3
<b>Folat (Folate)</b>	µg	68	3	<b>Threonin</b>	mg	167	3
<b>Vitamin B9 (Folic acid)</b>	µg	0	3	<b>Valin</b>	mg	220	3
<b>Vitamin H (Biotin)</b>	µg	1.3	5	<b>Leucin</b>	mg	259	3
<b>Vitamin B12 (Cyanocobalamine)</b>	µg	0	3	<b>Isoleucin</b>	mg	157	3
<b>Vitamin A (Retinol)</b>	µg	0	1	<b>Arginin</b>	mg	430	3
<b>Vitamin D (Calciferol)</b>	µg	-		<b>Histidin</b>	mg	121	3
<b>Vitamin E (Alpha-tocopherol)</b>	mg	-		<b>Cystin</b>	mg	110	3
<b>Vitamin K (Phylloquinone)</b>	µg	-		<b>Tyrosin</b>	mg	125	3
<b>Beta-caroten</b>	µg	-		<b>Alanin</b>	mg	200	3
<b>Alpha-caroten</b>	µg	-		<b>Acid aspartic</b>	mg	852	3
<b>Beta-cryptoxanthin</b>	µg	-		<b>Acid glutamic</b>	mg	537	3
<b>Lycopen</b>	µg	-		<b>Glycin</b>	mg	184	3
<b>Lutein + Zeaxanthin</b>	µg	-		<b>Prolin</b>	mg	162	3
<b>Purin</b>	mg	-		<b>Serin</b>	mg	184	3

Tên thực phẩm (Vietnamese):

**HẠT DẼ KHÔ**

STT: 62

Tên tiếng Anh (English):

Chestnut, dried

Mã số: 3013

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

Thải bỏ (%): 20.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	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
Lycopen	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)
<b>Nước (Water)</b>	g	12.0	1	<b>Tổng số isoflavon (Total isoflavone)</b>	mg	-	
<b>Năng lượng (Energy)</b>	KCal	472		<b>Daidzein</b>	mg	-	
	KJ	1976		<b>Genistein</b>	mg	-	
<b>Protein</b>	g	17.3	1	<b>Glycetin</b>	mg	-	
<b>Lipid (Fat)</b>	g	29.0	1	<b>Tổng số acid béo no</b>	g	-	
<b>Glucid (Carbohydrate)</b>	g	35.5	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
<b>Celluloza (Fiber)</b>	g	3.5	1	<b>Palmitic (C16:0)</b>	g	-	
<b>Tro (Ash)</b>	g	2.7	1	<b>Margaric (C17:0)</b>	g	-	
<b>Đường tổng số (Sugar)</b>	g	-		<b>Stearic (C18:0)</b>	g	-	
<b>Galactosa (Galactose)</b>	g	-		<b>Arachidic (C20:0)</b>	g	-	
<b>Maltoza (Maltose)</b>	g	-		<b>Behenic (22:0)</b>	g	-	
<b>Lactoza (Lactose)</b>	g	-		<b>Lignoceric (C24:0)</b>	g	-	
<b>Fructoza (Fructose)</b>	g	-		<b>TS acid béo không no 1 nối đôi</b>	g	-	
<b>Glucoza (Glucose)</b>	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
<b>Sacaroza (Sucrose)</b>	g	-		<b>Myristoleic (C14:1)</b>	g	-	
<b>Calci (Calcium)</b>	mg	84	1	<b>Palmitoleic (C16:1)</b>	g	-	
<b>Sắt (Iron)</b>	mg	-		<b>Oleic (C18:1)</b>	g	-	
<b>Magiê (Magnesium)</b>	mg	-		<b>TS acid béo không no nhiều nối đôi</b>	g	-	
<b>Mangan (Manganese)</b>	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
<b>Phospho (Phosphorous)</b>	mg	255	1	<b>Linoleic (C18:2 n6)</b>	g	-	
<b>Kali (Potassium)</b>	mg	-		<b>Linolenic (C18:2 n3)</b>	g	-	
<b>Natri (Sodium)</b>	mg	-		<b>Arachidonic (C20:4)</b>	g	-	
<b>Kẽm (Zinc)</b>	mg	-		<b>Eicosapentaenoic (C20:5 n3)</b>	g	-	
<b>Đồng (Copper)</b>	µg	-		<b>Docosaheptaenoic (C22:6 n3)</b>	g	-	
<b>Selen (Selenium)</b>	µg	-		<b>TS acid béo trans (Total trans fatty acid)</b>	g	-	
<b>Vitamin C (Ascorbic acid)</b>	mg	-		<b>Cholesterol</b>	mg	0	1
<b>Vitamin B1 (Thiamine)</b>	mg	-		<b>Phytosterol</b>	mg	-	
<b>Vitamin B2 (Riboflavin)</b>	mg	-		<b>Lysin</b>	mg	-	
<b>Vitamin PP (Niacin)</b>	mg	-		<b>Methionin</b>	mg	-	
<b>Vitamin B5 (Pantothenic acid)</b>	mg	-		<b>Tryptophan</b>	mg	-	
<b>Vitamin B6 (Pyridoxine)</b>	mg	-		<b>Phenylalanin</b>	mg	-	
<b>Folat (Folate)</b>	µg	-		<b>Threonin</b>	mg	-	
<b>Vitamin B9 (Folic acid)</b>	µg	-		<b>Valin</b>	mg	-	
<b>Vitamin H (Biotin)</b>	µg	-		<b>Leucin</b>	mg	-	
<b>Vitamin B12 (Cyanocobalamine)</b>	µg	-		<b>Isoleucin</b>	mg	-	
<b>Vitamin A (Retinol)</b>	µg	0	1	<b>Arginin</b>	mg	-	
<b>Vitamin D (Calciferol)</b>	µg	-		<b>Histidin</b>	mg	-	
<b>Vitamin E (Alpha-tocopherol)</b>	mg	-		<b>Cystin</b>	mg	-	
<b>Vitamin K (Phylloquinone)</b>	µg	-		<b>Tyrosin</b>	mg	-	
<b>Beta-caroten</b>	µg	-		<b>Alanin</b>	mg	-	
<b>Alpha-caroten</b>	µg	-		<b>Acid aspartic</b>	mg	-	
<b>Beta-cryptoxanthin</b>	µg	-		<b>Acid glutamic</b>	mg	-	
<b>Lycopen</b>	µg	-		<b>Glycin</b>	mg	-	
<b>Lutein + Zeaxanthin</b>	µg	-		<b>Prolin</b>	mg	-	
<b>Purin</b>	mg	-		<b>Serin</b>	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)
<b>Nước (Water)</b>	g	3.4	1	<b>Tổng số isoflavon (Total isoflavone)</b>	mg	-	
<b>Năng lượng (Energy)</b>	KCal	605		<b>Daidzein</b>	mg	-	
	KJ	2532		<b>Genistein</b>	mg	-	
<b>Protein</b>	g	18.4	1	<b>Glycetin</b>	mg	-	
<b>Lipid (Fat)</b>	g	46.3	1	<b>Tổng số acid béo no</b>	g	7.780	3
<b>Glucid (Carbohydrate)</b>	g	28.7	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
<b>Celluloza (Fiber)</b>	g	0.6	1	<b>Palmitic (C16:0)</b>	g	3.920	3
<b>Tro (Ash)</b>	g	2.6	1	<b>Margaric (C17:0)</b>	g	0.050	3
<b>Đường tổng số (Sugar)</b>	g	5.91	3	<b>Stearic (C18:0)</b>	g	3.220	3
<b>Galactosa (Galactose)</b>	g	0	3	<b>Arachidic (C20:0)</b>	g	0.270	3
<b>Maltoza (Maltose)</b>	g	0	3	<b>Behenic (22:0)</b>	g	0.170	3
<b>Lactoza (Lactose)</b>	g	0	3	<b>Lignoceric (C24:0)</b>	g	0.100	3
<b>Fructoza (Fructose)</b>	g	0.05	3	<b>TS acid béo không no 1 nối đôi</b>	g	23.800	3
<b>Glucoza (Glucose)</b>	g	0.05	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
<b>Sacaroza (Sucrose)</b>	g	5.81	3	<b>Myristoleic (C14:1)</b>	g	0.000	3
<b>Calci (Calcium)</b>	mg	28	1	<b>Palmitoleic (C16:1)</b>	g	0.140	3
<b>Sắt (Iron)</b>	mg	3.60	1	<b>Oleic (C18:1)</b>	g	23.520	3
<b>Magiê (Magnesium)</b>	mg	292	3	<b>TS acid béo không no nhiều nối đôi</b>	g	7.850	3
<b>Mangan (Manganese)</b>	mg	1.660	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
<b>Phospho (Phosphorous)</b>	mg	462	1	<b>Linoleic (C18:2 n6)</b>	g	7.780	3
<b>Kali (Potassium)</b>	mg	660	3	<b>Linolenic (C18:2 n3)</b>	g	0.060	3
<b>Natri (Sodium)</b>	mg	12	3	<b>Arachidonic (C20:4)</b>	g	0.000	3
<b>Kẽm (Zinc)</b>	mg	5.78	3	<b>Eicosapentaenoic (C20:5 n3)</b>	g	0.000	3
<b>Đồng (Copper)</b>	µg	2195	3	<b>Docosahexaenoic (C22:6 n3)</b>	g	0.000	3
<b>Selen (Selenium)</b>	µg	19.9	3	<b>TS acid béo trans (Total trans fatty acid)</b>	g	-	
<b>Vitamin C (Ascorbic acid)</b>	mg	1	1	<b>Cholesterol</b>	mg	0	1
<b>Vitamin B1 (Thiamine)</b>	mg	0.25	1	<b>Phytosterol</b>	mg	-	
<b>Vitamin B2 (Riboflavin)</b>	mg	0.34	1	<b>Lysin</b>	mg	928	3
<b>Vitamin PP (Niacin)</b>	mg	2.4	1	<b>Methionin</b>	mg	362	3
<b>Vitamin B5 (Pantothenic acid)</b>	mg	0.864	3	<b>Tryptophan</b>	mg	287	3
<b>Vitamin B6 (Pyridoxine)</b>	mg	0.417	3	<b>Phenylalanin</b>	mg	951	3
<b>Folat (Folate)</b>	µg	25	3	<b>Threonin</b>	mg	688	3
<b>Vitamin B9 (Folic acid)</b>	µg	0	3	<b>Valin</b>	mg	1094	3
<b>Vitamin H (Biotin)</b>	µg	-		<b>Leucin</b>	mg	1472	3
<b>Vitamin B12 (Cyanocobalamine)</b>	µg	0	3	<b>Isoleucin</b>	mg	789	3
<b>Vitamin A (Retinol)</b>	µg	0	1	<b>Arginin</b>	mg	2123	3
<b>Vitamin D (Calciferol)</b>	µg	-		<b>Histidin</b>	mg	456	3
<b>Vitamin E (Alpha-tocopherol)</b>	mg	0.9	3	<b>Cystin</b>	mg	393	3
<b>Vitamin K (Phylloquinone)</b>	µg	34.1	3	<b>Tyrosin</b>	mg	508	3
<b>Beta-caroten</b>	µg	5	3	<b>Alanin</b>	mg	837	3
<b>Alpha-caroten</b>	µg	-		<b>Acid aspartic</b>	mg	1795	3
<b>Beta-cryptoxanthin</b>	µg	-		<b>Acid glutamic</b>	mg	4506	3
<b>Lycopen</b>	µg	-		<b>Glycin</b>	mg	937	3
<b>Lutein + Zeaxanthin</b>	µg	-		<b>Prolin</b>	mg	812	3
<b>Purin</b>	mg	-		<b>Serin</b>	mg	1079	3

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

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 (Total saturated fatty acid)	g	6.830	3
Glucid (Carbohydrate)	g	15.5	1	Palmitic (C16:0)	g	5.150	3
Celluloza (Fiber)	g	2.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	2.5	1	Stearic (C18:0)	g	1.100	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
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	24.430	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	23.760	3
Calci (Calcium)	mg	68	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	15.560	3
Sắt (Iron)	mg	2.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	15.560	3
Magiê (Magnesium)	mg	185	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	1.600	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	420	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	421	1	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	1.90	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	420	1	Phytosterol	mg	220	3
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	990	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Methionin	mg	360	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.44	1	Tryptophan	mg	300	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.12	1	Phenylalanin	mg	1680	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	16.0	1	Threonin	mg	770	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.767	3	Valin	mg	1290	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.348	3	Leucin	mg	1760	1
Folat (Folate)	µg	240	3	Isoleucin	mg	880	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	2720	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	580	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	249	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	669	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	669	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	8.33	3	Acid aspartic	mg	2952	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	5070	1
Beta-caroten	µg	10	3	Glycin	mg	1287	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	1236	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	1557	1
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	74	4				



Tên thực phẩm (Vietnamese):

## QUẢ CỌ TƯƠI

STT: 67

Tên tiếng Anh (English):

Palm fruit fresh

Mã số: 3018

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

Thải bỏ (%): 40.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
<b>Nước (Water)</b>	g	67.1	1	<b>Tổng số isoflavon (Total isoflavone)</b>	mg	-	
<b>Năng lượng (Energy)</b>	KCal	178		<b>Daidzein</b>	mg	-	
	KJ	746		<b>Genistein</b>	mg	-	
<b>Protein</b>	g	2.3	1	<b>Glycetin</b>	mg	-	
<b>Lipid (Fat)</b>	g	13.4	1	<b>Tổng số acid béo no</b>	g	-	
<b>Glucid (Carbohydrate)</b>	g	12.1	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
<b>Celluloza (Fiber)</b>	g	3.5	1	<b>Palmitic (C16:0)</b>	g	-	
<b>Tro (Ash)</b>	g	1.6	1	<b>Margaric (C17:0)</b>	g	-	
<b>Đường tổng số (Sugar)</b>	g	-		<b>Stearic (C18:0)</b>	g	-	
<b>Galactosa (Galactose)</b>	g	-		<b>Arachidic (C20:0)</b>	g	-	
<b>Maltoza (Maltose)</b>	g	-		<b>Behenic (22:0)</b>	g	-	
<b>Lactoza (Lactose)</b>	g	-		<b>Lignoceric (C24:0)</b>	g	-	
<b>Fructoza (Fructose)</b>	g	-		<b>TS acid béo không no 1 nối đôi</b>	g	-	
<b>Glucoza (Glucose)</b>	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
<b>Sacaroza (Sucrose)</b>	g	-		<b>Myristoleic (C14:1)</b>	g	-	
<b>Calci (Calcium)</b>	mg	38	1	<b>Palmitoleic (C16:1)</b>	g	-	
<b>Sắt (Iron)</b>	mg	0.20	1	<b>Oleic (C18:1)</b>	g	-	
<b>Magiê (Magnesium)</b>	mg	-		<b>TS acid béo không no nhiều nối đôi</b>	g	-	
<b>Mangan (Manganese)</b>	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
<b>Phospho (Phosphorous)</b>	mg	34	1	<b>Linoleic (C18:2 n6)</b>	g	-	
<b>Kali (Potassium)</b>	mg	-		<b>Linolenic (C18:2 n3)</b>	g	-	
<b>Natri (Sodium)</b>	mg	-		<b>Arachidonic (C20:4)</b>	g	-	
<b>Kẽm (Zinc)</b>	mg	-		<b>Eicosapentaenoic (C20:5 n3)</b>	g	-	
<b>Đồng (Copper)</b>	µg	-		<b>Docosaheptaenoic (C22:6 n3)</b>	g	-	
<b>Selen (Selenium)</b>	µg	-		<b>TS acid béo trans (Total trans fatty acid)</b>	g	-	
<b>Vitamin C (Ascorbic acid)</b>	mg	-		<b>Cholesterol</b>	mg	0	1
<b>Vitamin B1 (Thiamine)</b>	mg	-		<b>Phytosterol</b>	mg	-	
<b>Vitamin B2 (Riboflavin)</b>	mg	-		<b>Lysin</b>	mg	-	
<b>Vitamin PP (Niacin)</b>	mg	-		<b>Methionin</b>	mg	-	
<b>Vitamin B5 (Pantothenic acid)</b>	mg	-		<b>Tryptophan</b>	mg	-	
<b>Vitamin B6 (Pyridoxine)</b>	mg	-		<b>Phenylalanin</b>	mg	-	
<b>Folat (Folate)</b>	µg	-		<b>Threonin</b>	mg	-	
<b>Vitamin B9 (Folic acid)</b>	µg	-		<b>Valin</b>	mg	-	
<b>Vitamin H (Biotin)</b>	µg	-		<b>Leucin</b>	mg	-	
<b>Vitamin B12 (Cyanocobalamine)</b>	µg	-		<b>Isoleucin</b>	mg	-	
<b>Vitamin A (Retinol)</b>	µg	0	1	<b>Arginin</b>	mg	-	
<b>Vitamin D (Calciferol)</b>	µg	-		<b>Histidin</b>	mg	-	
<b>Vitamin E (Alpha-tocopherol)</b>	mg	-		<b>Cystin</b>	mg	-	
<b>Vitamin K (Phylloquinone)</b>	µg	-		<b>Tyrosin</b>	mg	-	
<b>Beta-caroten</b>	µg	-		<b>Alanin</b>	mg	-	
<b>Alpha-caroten</b>	µg	-		<b>Acid aspartic</b>	mg	-	
<b>Beta-cryptoxanthin</b>	µg	-		<b>Acid glutamic</b>	mg	-	
<b>Lycopen</b>	µg	-		<b>Glycin</b>	mg	-	
<b>Lutein + Zeaxanthin</b>	µg	-		<b>Prolin</b>	mg	-	
<b>Purin</b>	mg	-		<b>Serin</b>	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	-	
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	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)
<b>Nước (Water)</b>	g	7.6	1	<b>Tổng số isoflavon (Total isoflavone)</b>	mg	-	
<b>Năng lượng (Energy)</b>	KCal	568		<b>Daidzein</b>	mg	-	
	KJ	2378		<b>Genistein</b>	mg	-	
<b>Protein</b>	g	20.1	1	<b>Glycetin</b>	mg	-	
<b>Lipid (Fat)</b>	g	46.4	1	<b>Tổng số acid béo no</b>	g	6.960	3
<b>Glucid (Carbohydrate)</b>	g	17.6	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
<b>Celluloza (Fiber)</b>	g	3.5	1	<b>Palmitic (C16:0)</b>	g	4.440	3
<b>Tro (Ash)</b>	g	4.8	1	<b>Margaric (C17:0)</b>	g	0.000	3
<b>Đường tổng số (Sugar)</b>	g	0.3	3	<b>Stearic (C18:0)</b>	g	2.090	3
<b>Galactosa (Galactose)</b>	g	-		<b>Arachidic (C20:0)</b>	g	0.000	3
<b>Maltoza (Maltose)</b>	g	-		<b>Behenic (22:0)</b>	g	0.000	3
<b>Lactoza (Lactose)</b>	g	-		<b>Lignoceric (C24:0)</b>	g	0.000	3
<b>Fructoza (Fructose)</b>	g	-		<b>TS acid béo không no 1 nối đôi</b>	g	18.760	3
<b>Glucoza (Glucose)</b>	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
<b>Sacaroza (Sucrose)</b>	g	-		<b>Myristoleic (C14:1)</b>	g	0.000	3
<b>Calci (Calcium)</b>	mg	975	3	<b>Palmitoleic (C16:1)</b>	g	0.150	3
<b>Sắt (Iron)</b>	mg	14.55	3	<b>Oleic (C18:1)</b>	g	18.520	3
<b>Magiê (Magnesium)</b>	mg	351	3	<b>TS acid béo không no nhiều nối đôi</b>	g	21.770	3
<b>Mangan (Manganese)</b>	mg	2.460	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
<b>Phospho (Phosphorous)</b>	mg	629	3	<b>Linoleic (C18:2 n6)</b>	g	21.380	3
<b>Kali (Potassium)</b>	mg	468	3	<b>Linolenic (C18:2 n3)</b>	g	0.380	3
<b>Natri (Sodium)</b>	mg	11	3	<b>Arachidonic (C20:4)</b>	g	0.000	3
<b>Kẽm (Zinc)</b>	mg	7.75	3	<b>Eicosapentaenoic (C20:5 n3)</b>	g	0.000	3
<b>Đồng (Copper)</b>	µg	4082	3	<b>Docosahexaenoic (C22:6 n3)</b>	g	0.000	3
<b>Selen (Selenium)</b>	µg	5.7	3	<b>TS acid béo trans (Total trans fatty acid)</b>	g	-	
<b>Vitamin C (Ascorbic acid)</b>	mg	0	1	<b>Cholesterol</b>	mg	0	3
<b>Vitamin B1 (Thiamine)</b>	mg	0.79	1	<b>Phytosterol</b>	mg	714	3
<b>Vitamin B2 (Riboflavin)</b>	mg	0.25	1	<b>Lysin</b>	mg	680	1
<b>Vitamin PP (Niacin)</b>	mg	4.5	1	<b>Methionin</b>	mg	600	1
<b>Vitamin B5 (Pantothenic acid)</b>	mg	0.05	3	<b>Tryptophan</b>	mg	360	1
<b>Vitamin B6 (Pyridoxine)</b>	mg	0.79	3	<b>Phenylalanin</b>	mg	1410	1
<b>Folat (Folate)</b>	µg	97	3	<b>Threonin</b>	mg	680	1
<b>Vitamin B9 (Folic acid)</b>	µg	0	3	<b>Valin</b>	mg	1000	1
<b>Vitamin H (Biotin)</b>	µg	-		<b>Leucin</b>	mg	1410	1
<b>Vitamin B12 (Cyanocobalamine)</b>	µg	0	3	<b>Isoleucin</b>	mg	840	1
<b>Vitamin A (Retinol)</b>	µg	0	1	<b>Arginin</b>	mg	1850	1
<b>Vitamin D (Calciferol)</b>	µg	-		<b>Histidin</b>	mg	300	1
<b>Vitamin E (Alpha-tocopherol)</b>	mg	0.25	3	<b>Cystin</b>	mg	202	1
<b>Vitamin K (Phylloquinone)</b>	µg	0	3	<b>Tyrosin</b>	mg	712	1
<b>Beta-caroten</b>	µg	15	3	<b>Alanin</b>	mg	1082	1
<b>Alpha-caroten</b>	µg	-		<b>Acid aspartic</b>	mg	1134	1
<b>Beta-cryptoxanthin</b>	µg	-		<b>Acid glutamic</b>	mg	4154	1
<b>Lycopen</b>	µg	-		<b>Glycin</b>	mg	1245	1
<b>Lutein + Zeaxanthin</b>	µg	-		<b>Prolin</b>	mg	1245	1
<b>Purin</b>	mg	62	4	<b>Serin</b>	mg	982	1

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

BỘT ĐẬU TƯƠNG ĐÃ LOẠI BÉO (ĐẬU NÀNH)  
Soybeans flour, defatted

STT: 70  
Mã số: 3021  
Thải bỏ (%): 0.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

## BỘT ĐẬU TƯƠNG RANG CHÍNH

STT: 71

Tên tiếng Anh (English):

Roasted soybeans flour

Mã số: 3022

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

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
<b>Nước (Water)</b>	g	10.0	1	<b>Tổng số isoflavon (Total isoflavone)</b>	mg	198.95	3
<b>Năng lượng (Energy)</b>	KCal	418		<b>Daidzein</b>	mg	99.27	3
	KJ	1747		<b>Genistein</b>	mg	98.75	3
<b>Protein</b>	g	41.0	1	<b>Glycetin</b>	mg	16.4	3
<b>Lipid (Fat)</b>	g	18.0	1	<b>Tổng số acid béo no</b>	g	3.160	3
<b>Glucid (Carbohydrate)</b>	g	22.9	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
<b>Celluloza (Fiber)</b>	g	2.5	1	<b>Palmitic (C16:0)</b>	g	2.320	3
<b>Tro (Ash)</b>	g	5.6	1	<b>Margaric (C17:0)</b>	g	0.000	3
<b>Đường tổng số (Sugar)</b>	g	-		<b>Stearic (C18:0)</b>	g	0.780	3
<b>Galactosa (Galactose)</b>	g	-		<b>Arachidic (C20:0)</b>	g	0.000	3
<b>Maltoza (Maltose)</b>	g	-		<b>Behenic (22:0)</b>	g	0.000	3
<b>Lactoza (Lactose)</b>	g	-		<b>Lignoceric (C24:0)</b>	g	0.000	3
<b>Fructoza (Fructose)</b>	g	-		<b>TS acid béo không no 1 nối đôi</b>	g	4.290	3
<b>Glucoza (Glucose)</b>	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
<b>Sacaroza (Sucrose)</b>	g	-		<b>Myristoleic (C14:1)</b>	g	0.000	3
<b>Calci (Calcium)</b>	mg	189	1	<b>Palmitoleic (C16:1)</b>	g	0.060	3
<b>Sắt (Iron)</b>	mg	7.50	1	<b>Oleic (C18:1)</b>	g	4.770	3
<b>Magiê (Magnesium)</b>	mg	-		<b>TS acid béo không no nhiều nối đôi</b>	g	12.340	3
<b>Mangan (Manganese)</b>	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
<b>Phospho (Phosphorous)</b>	mg	540	1	<b>Linoleic (C18:2 n6)</b>	g	10.880	3
<b>Kali (Potassium)</b>	mg	-		<b>Linolenic (C18:2 n3)</b>	g	1.460	3
<b>Natri (Sodium)</b>	mg	-		<b>Arachidonic (C20:4)</b>	g	0.000	3
<b>Kẽm (Zinc)</b>	mg	-		<b>Eicosapentaenoic (C20:5 n3)</b>	g	0.000	3
<b>Đồng (Copper)</b>	µg	-		<b>Docosahexaenoic (C22:6 n3)</b>	g	0.000	3
<b>Selen (Selenium)</b>	µg	-		<b>TS acid béo trans (Total trans fatty acid)</b>	g	-	
<b>Vitamin C (Ascorbic acid)</b>	mg	-		<b>Cholesterol</b>	mg	0	3
<b>Vitamin B1 (Thiamine)</b>	mg	0.40	1	<b>Phytosterol</b>	mg	-	
<b>Vitamin B2 (Riboflavin)</b>	mg	0.16	1	<b>Lysin</b>	mg	2316	3
<b>Vitamin PP (Niacin)</b>	mg	2.0	1	<b>Methionin</b>	mg	469	3
<b>Vitamin B5 (Pantothenic acid)</b>	mg	-		<b>Tryptophan</b>	mg	506	3
<b>Vitamin B6 (Pyridoxine)</b>	mg	-		<b>Phenylalanin</b>	mg	1816	3
<b>Folat (Folate)</b>	µg	-		<b>Threonin</b>	mg	1511	3
<b>Vitamin B9 (Folic acid)</b>	µg	-		<b>Valin</b>	mg	1737	3
<b>Vitamin H (Biotin)</b>	µg	-		<b>Leucin</b>	mg	2834	3
<b>Vitamin B12 (Cyanocobalamine)</b>	µg	-		<b>Isoleucin</b>	mg	1688	3
<b>Vitamin A (Retinol)</b>	µg	0	1	<b>Arginin</b>	mg	2700	3
<b>Vitamin D (Calciferol)</b>	µg	-		<b>Histidin</b>	mg	938	3
<b>Vitamin E (Alpha-tocopherol)</b>	mg	-		<b>Cystin</b>	mg	561	3
<b>Vitamin K (Phylloquinone)</b>	µg	-		<b>Tyrosin</b>	mg	1316	3
<b>Beta-caroten</b>	µg	-		<b>Alanin</b>	mg	1639	3
<b>Alpha-caroten</b>	µg	-		<b>Acid aspartic</b>	mg	4375	3
<b>Beta-cryptoxanthin</b>	µg	-		<b>Acid glutamic</b>	mg	6740	3
<b>Lycopen</b>	µg	-		<b>Glycin</b>	mg	1609	3
<b>Lutein + Zeaxanthin</b>	µg	-		<b>Prolin</b>	mg	2035	3
<b>Purin</b>	mg	-		<b>Serin</b>	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)
<b>Nước (Water)</b>	g	8.0	1	<b>Tổng số isoflavon (Total isoflavone)</b>	mg	0.26	3
<b>Năng lượng (Energy)</b>	KCal	575		<b>Daidzein</b>	mg	0.03	3
	KJ	2406		<b>Genistein</b>	mg	0.24	3
<b>Protein</b>	g	27.5	1	<b>Glycetin</b>	mg	-	
<b>Lipid (Fat)</b>	g	45.0	1	<b>Tổng số acid béo no</b>	g	6.250	3
<b>Glucid (Carbohydrate)</b>	g	15.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
<b>Celluloza (Fiber)</b>	g	2.1	1	<b>Palmitic (C16:0)</b>	g	4.710	3
<b>Tro (Ash)</b>	g	2.4	1	<b>Margaric (C17:0)</b>	g	0.000	3
<b>Đường tổng số (Sugar)</b>	g	-		<b>Stearic (C18:0)</b>	g	1.010	3
<b>Galactosa (Galactose)</b>	g	-		<b>Arachidic (C20:0)</b>	g	0.000	3
<b>Maltoza (Maltose)</b>	g	-		<b>Behenic (22:0)</b>	g	0.000	3
<b>Lactoza (Lactose)</b>	g	-		<b>Lignoceric (C24:0)</b>	g	0.000	3
<b>Fructoza (Fructose)</b>	g	-		<b>TS acid béo không no 1 nối đôi</b>	g	22.330	3
<b>Glucoza (Glucose)</b>	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
<b>Sacaroza (Sucrose)</b>	g	-		<b>Myristoleic (C14:1)</b>	g	0.000	3
<b>Calci (Calcium)</b>	mg	80	1	<b>Palmitoleic (C16:1)</b>	g	0.010	3
<b>Sắt (Iron)</b>	mg	3.00	1	<b>Oleic (C18:1)</b>	g	21.710	3
<b>Magiê (Magnesium)</b>	mg	182	3	<b>TS acid béo không no nhiều nối đôi</b>	g	14.220	3
<b>Mangan (Manganese)</b>	mg	1.570	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
<b>Phospho (Phosphorous)</b>	mg	380	1	<b>Linoleic (C18:2 n6)</b>	g	14.220	3
<b>Kali (Potassium)</b>	mg	414	3	<b>Linolenic (C18:2 n3)</b>	g	0.000	3
<b>Natri (Sodium)</b>	mg	4	3	<b>Arachidonic (C20:4)</b>	g	0.000	3
<b>Kẽm (Zinc)</b>	mg	1.87	3	<b>Eicosapentaenoic (C20:5 n3)</b>	g	0.000	3
<b>Đồng (Copper)</b>	µg	413	3	<b>Docosahexaenoic (C22:6 n3)</b>	g	0.000	3
<b>Selen (Selenium)</b>	µg	-		<b>TS acid béo trans (Total trans fatty acid)</b>	g	-	
<b>Vitamin C (Ascorbic acid)</b>	mg	-		<b>Cholesterol</b>	mg	0	1
<b>Vitamin B1 (Thiamine)</b>	mg	0.40	1	<b>Phytosterol</b>	mg	-	
<b>Vitamin B2 (Riboflavin)</b>	mg	0.11	1	<b>Lysin</b>	mg	1055	3
<b>Vitamin PP (Niacin)</b>	mg	15.3	1	<b>Methionin</b>	mg	384	3
<b>Vitamin B5 (Pantothenic acid)</b>	mg	1.739	3	<b>Tryptophan</b>	mg	320	3
<b>Vitamin B6 (Pyridoxine)</b>	mg	0.342	3	<b>Phenylalanin</b>	mg	1791	3
<b>Folat (Folate)</b>	µg	236	3	<b>Threonin</b>	mg	821	3
<b>Vitamin B9 (Folic acid)</b>	µg	0	3	<b>Valin</b>	mg	1375	3
<b>Vitamin H (Biotin)</b>	µg	-		<b>Leucin</b>	mg	1876	3
<b>Vitamin B12 (Cyanocobalamine)</b>	µg	0	3	<b>Isoleucin</b>	mg	938	3
<b>Vitamin A (Retinol)</b>	µg	0	1	<b>Arginin</b>	mg	2899	3
<b>Vitamin D (Calciferol)</b>	µg	-		<b>Histidin</b>	mg	618	3
<b>Vitamin E (Alpha-tocopherol)</b>	mg	8.20	3	<b>Cystin</b>	mg	265	3
<b>Vitamin K (Phylloquinone)</b>	µg	0	3	<b>Tyrosin</b>	mg	713	3
<b>Beta-caroten</b>	µg	10	3	<b>Alanin</b>	mg	713	3
<b>Alpha-caroten</b>	µg	-		<b>Acid aspartic</b>	mg	3147	3
<b>Beta-cryptoxanthin</b>	µg	-		<b>Acid glutamic</b>	mg	5404	3
<b>Lycopen</b>	µg	-		<b>Glycin</b>	mg	1372	3
<b>Lutein + Zeaxanthin</b>	µg	-		<b>Prolin</b>	mg	1317	3
<b>Purin</b>	mg	73	4	<b>Serin</b>	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 (Total saturated fatty acid)	g	0.690	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.7	1	Palmitic (C16:0)	g	0.510	3
Celluloza (Fiber)	g	0.4	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	0.170	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	1.060	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	1.040	3
Calci (Calcium)	mg	24	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	2.700	3
Sắt (Iron)	mg	2.20	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	2.380	3
Magiê (Magnesium)	mg	30	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.320	3
Mangan (Manganese)	mg	0.610	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	85	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	121	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	7	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.80	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	193	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	8.9	3	Lysin	mg	460	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Methionin	mg	108	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Tryptophan	mg	133	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Phenylalanin	mg	443	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Threonin	mg	235	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.068	3	Valin	mg	364	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.047	3	Leucin	mg	618	1
Folat (Folate)	µg	15	3	Isoleucin	mg	360	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	472	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	264	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	108	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	233	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	261	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	845	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	1536	1
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	293	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	410	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	367	1
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	68	4				



Tên thực phẩm (Vietnamese):

## ĐẬU PHỤ CHỨC

STT: 75

Tên tiếng Anh (English):

Curd tofu concentrated

Mã số: 3026

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

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
<b>Nước (Water)</b>	g	18.5	1	<b>Tổng số isoflavon (Total isoflavone)</b>	mg	-	
<b>Năng lượng (Energy)</b>	KCal	414		<b>Daidzein</b>	mg	-	
	KJ	1732		<b>Genistein</b>	mg	-	
<b>Protein</b>	g	50.2	1	<b>Glycetin</b>	mg	-	
<b>Lipid (Fat)</b>	g	20.8	1	<b>Tổng số acid béo no</b>	g	-	
<b>Glucid (Carbohydrate)</b>	g	6.5	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
<b>Celluloza (Fiber)</b>	g	0.3	1	<b>Palmitic (C16:0)</b>	g	-	
<b>Tro (Ash)</b>	g	3.7	1	<b>Margaric (C17:0)</b>	g	-	
<b>Đường tổng số (Sugar)</b>	g	-		<b>Stearic (C18:0)</b>	g	-	
<b>Galactosa (Galactose)</b>	g	-		<b>Arachidic (C20:0)</b>	g	-	
<b>Maltoza (Maltose)</b>	g	-		<b>Behenic (22:0)</b>	g	-	
<b>Lactoza (Lactose)</b>	g	-		<b>Lignoceric (C24:0)</b>	g	-	
<b>Fructoza (Fructose)</b>	g	-		<b>TS acid béo không no 1 nối đôi</b>	g	-	
<b>Glucoza (Glucose)</b>	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
<b>Sacaroza (Sucrose)</b>	g	-		<b>Myristoleic (C14:1)</b>	g	-	
<b>Calci (Calcium)</b>	mg	325	1	<b>Palmitoleic (C16:1)</b>	g	-	
<b>Sắt (Iron)</b>	mg	10.80	1	<b>Oleic (C18:1)</b>	g	-	
<b>Magiê (Magnesium)</b>	mg	-		<b>TS acid béo không no nhiều nối đôi</b>	g	-	
<b>Mangan (Manganese)</b>	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
<b>Phospho (Phosphorous)</b>	mg	225	1	<b>Linoleic (C18:2 n6)</b>	g	-	
<b>Kali (Potassium)</b>	mg	-		<b>Linolenic (C18:2 n3)</b>	g	-	
<b>Natri (Sodium)</b>	mg	-		<b>Arachidonic (C20:4)</b>	g	-	
<b>Kẽm (Zinc)</b>	mg	-		<b>Eicosapentaenoic (C20:5 n3)</b>	g	-	
<b>Đồng (Copper)</b>	µg	-		<b>Docosaheptaenoic (C22:6 n3)</b>	g	-	
<b>Selen (Selenium)</b>	µg	-		<b>TS acid béo trans (Total trans fatty acid)</b>	g	-	
<b>Vitamin C (Ascorbic acid)</b>	mg	-		<b>Cholesterol</b>	mg	0	1
<b>Vitamin B1 (Thiamine)</b>	mg	-		<b>Phytosterol</b>	mg	-	
<b>Vitamin B2 (Riboflavin)</b>	mg	-		<b>Lysin</b>	mg	-	
<b>Vitamin PP (Niacin)</b>	mg	-		<b>Methionin</b>	mg	-	
<b>Vitamin B5 (Pantothenic acid)</b>	mg	-		<b>Tryptophan</b>	mg	-	
<b>Vitamin B6 (Pyridoxine)</b>	mg	-		<b>Phenylalanin</b>	mg	-	
<b>Folat (Folate)</b>	µg	-		<b>Threonin</b>	mg	-	
<b>Vitamin B9 (Folic acid)</b>	µg	-		<b>Valin</b>	mg	-	
<b>Vitamin H (Biotin)</b>	µg	-		<b>Leucin</b>	mg	-	
<b>Vitamin B12 (Cyanocobalamine)</b>	µg	-		<b>Isoleucin</b>	mg	-	
<b>Vitamin A (Retinol)</b>	µg	0	1	<b>Arginin</b>	mg	-	
<b>Vitamin D (Calciferol)</b>	µg	-		<b>Histidin</b>	mg	-	
<b>Vitamin E (Alpha-tocopherol)</b>	mg	-		<b>Cystin</b>	mg	-	
<b>Vitamin K (Phylloquinone)</b>	µg	-		<b>Tyrosin</b>	mg	-	
<b>Beta-caroten</b>	µg	-		<b>Alanin</b>	mg	-	
<b>Alpha-caroten</b>	µg	-		<b>Acid aspartic</b>	mg	-	
<b>Beta-cryptoxanthin</b>	µg	-		<b>Acid glutamic</b>	mg	-	
<b>Lycopen</b>	µg	-		<b>Glycin</b>	mg	-	
<b>Lutein + Zeaxanthin</b>	µg	-		<b>Prolin</b>	mg	-	
<b>Purin</b>	mg	-		<b>Serin</b>	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 (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	370	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	4.70	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	167	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		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	0.04	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

## HẠT DƯA ĐỎ RANG (DƯA HẤU)

STT: 78

Tên tiếng Anh (English):

Water melon seeds whole, fried

Mã số: 3029

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

Thải bỏ (%): 22.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
<b>Nước (Water)</b>	g	4.8	1	<b>Tổng số isoflavon (Total isoflavone)</b>	mg	-	
<b>Năng lượng (Energy)</b>	KCal	551		<b>Daidzein</b>	mg	-	
	KJ	2306		<b>Genistein</b>	mg	-	
<b>Protein</b>	g	31.8	1	<b>Glycetin</b>	mg	-	
<b>Lipid (Fat)</b>	g	39.1	1	<b>Tổng số acid béo no</b>	g	8.000	3
<b>Glucid (Carbohydrate)</b>	g	18.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
<b>Celluloza (Fiber)</b>	g	1.8	1	<b>Palmitic (C16:0)</b>	g	3.800	3
<b>Tro (Ash)</b>	g	4.5	1	<b>Margaric (C17:0)</b>	g	0.000	3
<b>Đường tổng số (Sugar)</b>	g	-		<b>Stearic (C18:0)</b>	g	4.200	3
<b>Galactosa (Galactose)</b>	g	-		<b>Arachidic (C20:0)</b>	g	0.000	3
<b>Maltoza (Maltose)</b>	g	-		<b>Behenic (22:0)</b>	g	0.000	3
<b>Lactoza (Lactose)</b>	g	-		<b>Lignoceric (C24:0)</b>	g	0.000	3
<b>Fructoza (Fructose)</b>	g	-		<b>TS acid béo không no 1 nối đôi</b>	g	29.000	3
<b>Glucoza (Glucose)</b>	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
<b>Sacaroza (Sucrose)</b>	g	-		<b>Myristoleic (C14:1)</b>	g	0.000	3
<b>Calci (Calcium)</b>	mg	237	1	<b>Palmitoleic (C16:1)</b>	g	0.000	3
<b>Sắt (Iron)</b>	mg	3.00	1	<b>Oleic (C18:1)</b>	g	5.800	3
<b>Magiê (Magnesium)</b>	mg	-		<b>TS acid béo không no nhiều nối đôi</b>	g	-	
<b>Mangan (Manganese)</b>	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
<b>Phospho (Phosphorous)</b>	mg	751	1	<b>Linoleic (C18:2 n6)</b>	g	23.300	3
<b>Kali (Potassium)</b>	mg	-		<b>Linolenic (C18:2 n3)</b>	g	0.000	3
<b>Natri (Sodium)</b>	mg	-		<b>Arachidonic (C20:4)</b>	g	0.000	3
<b>Kẽm (Zinc)</b>	mg	-		<b>Eicosapentaenoic (C20:5 n3)</b>	g	0.000	3
<b>Đồng (Copper)</b>	µg	-		<b>Docosahexaenoic (C22:6 n3)</b>	g	0.000	3
<b>Selen (Selenium)</b>	µg	-		<b>TS acid béo trans (Total trans fatty acid)</b>	g	-	
<b>Vitamin C (Ascorbic acid)</b>	mg	-		<b>Cholesterol</b>	mg	0	1
<b>Vitamin B1 (Thiamine)</b>	mg	0.03	1	<b>Phytosterol</b>	mg	-	
<b>Vitamin B2 (Riboflavin)</b>	mg	0.14	1	<b>Lysin</b>	mg	937	1
<b>Vitamin PP (Niacin)</b>	mg	2.7	1	<b>Methionin</b>	mg	398	1
<b>Vitamin B5 (Pantothenic acid)</b>	mg	-		<b>Tryptophan</b>	mg	428	1
<b>Vitamin B6 (Pyridoxine)</b>	mg	-		<b>Phenylalanin</b>	mg	1096	1
<b>Folat (Folate)</b>	µg	-		<b>Threonin</b>	mg	1203	1
<b>Vitamin B9 (Folic acid)</b>	µg	-		<b>Valin</b>	mg	1447	1
<b>Vitamin H (Biotin)</b>	µg	-		<b>Leucin</b>	mg	2007	1
<b>Vitamin B12 (Cyanocobalamine)</b>	µg	-		<b>Isoleucin</b>	mg	1447	1
<b>Vitamin A (Retinol)</b>	µg	0	1	<b>Arginin</b>	mg	4468	1
<b>Vitamin D (Calciferol)</b>	µg	-		<b>Histidin</b>	mg	749	1
<b>Vitamin E (Alpha-tocopherol)</b>	mg	-		<b>Cystin</b>	mg	295	1
<b>Vitamin K (Phylloquinone)</b>	µg	-		<b>Tyrosin</b>	mg	805	1
<b>Beta-caroten</b>	µg	90	3	<b>Alanin</b>	mg	1447	1
<b>Alpha-caroten</b>	µg	-		<b>Acid aspartic</b>	mg	2247	1
<b>Beta-cryptoxanthin</b>	µg	-		<b>Acid glutamic</b>	mg	5324	1
<b>Lycopen</b>	µg	-		<b>Glycin</b>	mg	1498	1
<b>Lutein + Zeaxanthin</b>	µg	-		<b>Prolin</b>	mg	1391	1
<b>Purin</b>	mg	-		<b>Serin</b>	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)
<b>Nước (Water)</b>	g	12.7	1	<b>Tổng số isoflavin (Total isoflavone)</b>	mg	-	
<b>Năng lượng (Energy)</b>	KCal	583		<b>Daidzein</b>	mg	-	
	KJ	2437		<b>Genistein</b>	mg	-	
<b>Protein</b>	g	18.3	1	<b>Glycetin</b>	mg	-	
<b>Lipid (Fat)</b>	g	49.3	1	<b>Tổng số acid béo no</b>	g	5.500	3
<b>Glucid (Carbohydrate)</b>	g	16.4	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
<b>Celluloza (Fiber)</b>	g	0.7	1	<b>Palmitic (C16:0)</b>	g	5.500	3
<b>Tro (Ash)</b>	g	2.6	1	<b>Margaric (C17:0)</b>	g	0.000	3
<b>Đường tổng số (Sugar)</b>	g	-		<b>Stearic (C18:0)</b>	g	-	
<b>Galactosa (Galactose)</b>	g	-		<b>Arachidic (C20:0)</b>	g	0.000	3
<b>Maltoza (Maltose)</b>	g	-		<b>Behenic (22:0)</b>	g	0.000	3
<b>Lactoza (Lactose)</b>	g	-		<b>Lignoceric (C24:0)</b>	g	0.000	3
<b>Fructoza (Fructose)</b>	g	-		<b>TS acid béo không no 1 nối đôi</b>	g	41.100	3
<b>Glucoza (Glucose)</b>	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
<b>Sacaroza (Sucrose)</b>	g	-		<b>Myristoleic (C14:1)</b>	g	0.000	3
<b>Calci (Calcium)</b>	mg	32	1	<b>Palmitoleic (C16:1)</b>	g	0.000	3
<b>Sắt (Iron)</b>	mg	3.90	1	<b>Oleic (C18:1)</b>	g	32.100	3
<b>Magiê (Magnesium)</b>	mg	-		<b>TS acid béo không no nhiều nối đôi</b>	g	-	3
<b>Mangan (Manganese)</b>	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
<b>Phospho (Phosphorous)</b>	mg	411	1	<b>Linoleic (C18:2 n6)</b>	g	8.600	3
<b>Kali (Potassium)</b>	mg	-		<b>Linolenic (C18:2 n3)</b>	g	0.000	3
<b>Natri (Sodium)</b>	mg	-		<b>Arachidonic (C20:4)</b>	g	0.000	3
<b>Kẽm (Zinc)</b>	mg	-		<b>Eicosapentaenoic (C20:5 n3)</b>	g	0.000	3
<b>Đồng (Copper)</b>	µg	-		<b>Docosahexaenoic (C22:6 n3)</b>	g	0.000	3
<b>Selen (Selenium)</b>	µg	-		<b>TS acid béo trans (Total trans fatty acid)</b>	g	-	
<b>Vitamin C (Ascorbic acid)</b>	mg	-		<b>Cholesterol</b>	mg	0	1
<b>Vitamin B1 (Thiamine)</b>	mg	0.36	1	<b>Phytosterol</b>	mg	-	
<b>Vitamin B2 (Riboflavin)</b>	mg	0.34	1	<b>Lysin</b>	mg	1062	1
<b>Vitamin PP (Niacin)</b>	mg	1.4	1	<b>Methionin</b>	mg	194	1
<b>Vitamin B5 (Pantothenic acid)</b>	mg	-		<b>Tryptophan</b>	mg	347	1
<b>Vitamin B6 (Pyridoxine)</b>	mg	-		<b>Phenylalanin</b>	mg	888	1
<b>Folat (Folate)</b>	µg	-		<b>Threonin</b>	mg	868	1
<b>Vitamin B9 (Folic acid)</b>	µg	-		<b>Valin</b>	mg	1280	1
<b>Vitamin H (Biotin)</b>	µg	-		<b>Leucin</b>	mg	1388	1
<b>Vitamin B12 (Cyanocobalamine)</b>	µg	-		<b>Isoleucin</b>	mg	868	1
<b>Vitamin A (Retinol)</b>	µg	0	1	<b>Arginin</b>	mg	1607	1
<b>Vitamin D (Calciferol)</b>	µg	-		<b>Histidin</b>	mg	455	1
<b>Vitamin E (Alpha-tocopherol)</b>	mg	-		<b>Cystin</b>	mg	239	1
<b>Vitamin K (Phylloquinone)</b>	µg	-		<b>Tyrosin</b>	mg	434	1
<b>Beta-caroten</b>	µg	5	3	<b>Alanin</b>	mg	781	1
<b>Alpha-caroten</b>	µg	-		<b>Acid aspartic</b>	mg	1801	1
<b>Beta-cryptoxanthin</b>	µg	-		<b>Acid glutamic</b>	mg	3796	1
<b>Lycopen</b>	µg	-		<b>Glycin</b>	mg	1020	1
<b>Lutein + Zeaxanthin</b>	µg	-		<b>Prolin</b>	mg	1062	1
<b>Purin</b>	mg	-		<b>Serin</b>	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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	48.2	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	2.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	5.3	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	-		(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	224	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	7.50	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	320	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	0.40	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.16	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.0	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	-		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):

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):**TÀO PHỞ**  
Tên tiếng Anh (English):Tofu in light syrup (Tofu 160g, sirup 65ml)  
Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

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	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	6.4	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	0.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.9	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	92	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	-		(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	150	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	-	