

Tên thực phẩm (Vietnamese):

GAO NẾP MÁY (Loại thường)

STT: 2

Tên tiếng Anh (English):

Glutinous rice, milled

Mã số: 1002

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

Thải bỏ (%): 0.0

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