

Tên thực phẩm (Vietnamese):
CAM

Tên tiếng Anh (English):
Orange

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

STT:
210

Mã số:
5002

Thải bỏ (%):
31.1

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	88.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	38		Daidzein	mg	-	
	KJ	158		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.1	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.020	3
Glucid (Carbohydrate)	g	8.3	1	Palmitic (C16:0)	g	0.010	3
Celluloza (Fiber)	g	1.4	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	9.35	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.020	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.020	3
Calci (Calcium)	mg	34	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.030	3
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.020	3
Magiê (Magnesium)	mg	10	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	0.520	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	23	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	108	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	0.22	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	140	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.4	1	Lysin	mg	43	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	40	1	Methionin	mg	12	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	1	Tryptophan	mg	6	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	30	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	12	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.25	3	Valin	mg	31	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.06	3	Leucin	mg	22	1
Folat (Folate)	µg	30	3	Isoleucin	mg	23	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	52	1
Vitamin H (Biotin)	µg	0.89	5	Histidin	mg	12	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	10	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	17	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	51	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.18	3	Acid aspartic	mg	114	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	99	1
Beta-caroten	µg	71	3	Glycin	mg	83	1
Alpha-caroten	µg	11	3	Prolin	mg	46	1
Beta-cryptoxanthin	µg	116	3	Serin	mg	23	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	129	3				
Purin	mg	19	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CHANH

STT: 211

Tên tiếng Anh (English):

Lemon

Mã số: 5003

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

Thải bỏ (%): 25.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	92.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	24		Daidzein	mg	-	
	KJ	102		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	3	Tổng số acid béo no	g	0.040	3
Glucid (Carbohydrate)	g	4.5	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.3	1	Palmitic (C16:0)	g	0.040	3
Tro (Ash)	g	0.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.010	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	40	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	0.60	1	Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	12	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.090	3
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	22	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.060	3
Kali (Potassium)	mg	145	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Natri (Sodium)	mg	3	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.10	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	260	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	77	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Phytosterol	mg	12	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.01	1	Lysin	mg	28	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Methionin	mg	11	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.232	3	Tryptophan	mg	5	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.109	3	Phenylalanin	mg	27	1
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	11	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	28	1
Vitamin H (Biotin)	µg	0.5	5	Leucin	mg	19	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	22	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	47	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	11	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	10	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	15	1
Beta-caroten	µg	-		Alanin	mg	46	1
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	106	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	88	1
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	74	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	41	1
Purin	mg	-		Serin	mg	22	1

Tên thực phẩm (Vietnamese): **CHÔM CHÔM**

Tên tiếng Anh (English): **Rambutan**

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

STT: 212

Mã số: 5004

Thải bỏ (%): 50.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	80.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	72		Daidzein	mg	-	
	KJ	300		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.0	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	16.4	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	28	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.50	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	15	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CHUỐI KHÔ

STT: 213

Tên tiếng Anh (English):

Banana, dried

Mã số: 5005

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	22.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	292		Daidzein	mg	-	
	KJ	1222		Genistein	mg	-	
Protein	g	5.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.0	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	68.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.7	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese):**CHUỐI TÂY**

Tên tiếng Anh (English):**Banana**

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

STT: 214

Mã số: 5006

Thải bỏ (%): 26.5

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	83.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	56		Daidzein	mg	-	
	KJ	234		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	1	Tổng số acid béo no	g	0.110	3
Glucid (Carbohydrate)	g	12.4	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	2.6	3	Palmitic (C16:0)	g	0.100	3
Tro (Ash)	g	0.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	12.23	3	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0.1	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	4.85	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.030	3
Glucoza (Glucose)	g	4.98	3	(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	2.39	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	12	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sắt (Iron)	mg	0.50	1	Oleic (C18:1)	g	0.020	3
Magiê (Magnesium)	mg	27	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.070	3
Mangan (Manganese)	mg	0.310	1	(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	25	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.010	3
Kali (Potassium)	mg	286	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Natri (Sodium)	mg	17	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.32	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	150	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	1	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	6	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Phytosterol	mg	16	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.07	1	Lysin	mg	44	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	1	Methionin	mg	7	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.334	3	Tryptophan	mg	14	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.367	3	Phenylalanin	mg	27	1
Folat (Folate)	µg	20	3	Threonin	mg	30	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	32	1
Vitamin H (Biotin)	µg	5.5	5	Leucin	mg	55	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	21	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	40	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	80	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.1	3	Cystin	mg	8	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.5	3	Tyrosin	mg	14	1
Beta-caroten	µg	26	3	Alanin	mg	42	1
Alpha-caroten	µg	25	3	Acid aspartic	mg	152	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	190	1
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	38	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	22	3	Prolin	mg	36	1
Purin	mg	57	4	Serin	mg	38	1

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CHUỐI TIÊU

STT: 215

Tên tiếng Anh (English):

Banana, dwarf

Mã số: 5007

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

Thải bỏ (%): 35.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	74.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	97		Daidzein	mg	-	
	KJ	404		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	22.2	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.9	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	8	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.60	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	41	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.120	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	28	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	329	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	19	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.37	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	140	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	0.9	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	6	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	45	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DÂU GIA

STT: 216

Tên tiếng Anh (English):

Blackberry

Mã số: 5008

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

Thải bỏ (%): 56.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	92.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	27		Daidzein	mg	-	
	KJ	114		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	6.2	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	-		Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.4	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	20	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.50	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	12	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	2	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		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):

DÂU TÂY

STT: 217

Tên tiếng Anh (English):

Strawberry

Mã số: 5009

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

Thải bỏ (%): 15.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	84.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	43		Daidzein	mg	-	
	KJ	181		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.4	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	8.1	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	4.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	22	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.70	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	17	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	23	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	292	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	37	3	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	60	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.06	1	Lysin	mg	33	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	1	Methionin	mg	1	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	9	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	23	1
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	25	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	23	1
Vitamin H (Biotin)	µg	1.1	5	Leucin	mg	42	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	18	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	35	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	16	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	7	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	27	1
Beta-caroten	µg	30	3	Alanin	mg	42	1
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	182	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	120	1
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	33	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	26	1
Purin	mg	21	4	Serin	mg	31	1

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

DƯA BỔ
Musk melon, Spanish melon, Cantaloupe

STT: 218
Mã số: 5010
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	94.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	18		Daidzein	mg	-	
	KJ	76		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	3.6	1	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	7.89	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.090	3
Fructoza (Fructose)	g	1.37	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	1.57	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	4.87	3	Oleic (C18:1)	g	0.090	3
Calci (Calcium)	mg	36	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.110	3
Sắt (Iron)	mg	0.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.110	3
Magiê (Magnesium)	mg	9	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.050	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	36	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	201	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	0	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.17	1	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	86	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0	1	Lysin	mg	30	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	9	1	Methionin	mg	12	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	2	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Phenylalanin	mg	23	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Threonin	mg	17	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.185	3	Valin	mg	33	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.025	3	Leucin	mg	29	1
Folat (Folate)	µg	5	3	Isoleucin	mg	21	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	29	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	15	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	2	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	14	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	95	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.77	3	Acid aspartic	mg	136	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	2.2	3	Acid glutamic	mg	209	1
Beta-caroten	µg	150	3	Glycin	mg	26	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	19	1
Beta-cryptoxanthin	µg	98	3	Serin	mg	42	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	130	3				
Purin	mg	33	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DƯA HẤU

STT: 219

Tên tiếng Anh (English):

Watermelon

Mã số: 5011

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

Thải bỏ (%): 48.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	95.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	16		Daidzein	mg	-	
	KJ	66		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	1	Tổng số acid béo no	g	0.020	3
Glucid (Carbohydrate)	g	2.3	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.5	1	Palmitic (C16:0)	g	0.010	3
Tro (Ash)	g	0.3	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	6.2	3	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0.06	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	3.36	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.040	3
Glucoza (Glucose)	g	1.58	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	1.21	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	8	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	1.00	1	Oleic (C18:1)	g	0.040	3
Magiê (Magnesium)	mg	15	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.050	3
Mangan (Manganese)	mg	0.030	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	13	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.050	3
Kali (Potassium)	mg	187	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	5	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.11	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	80	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.4	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	7	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Phytosterol	mg	2	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Lysin	mg	64	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Methionin	mg	6	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.221	3	Tryptophan	mg	7	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.045	3	Phenylalanin	mg	16	1
Folat (Folate)	µg	3	3	Threonin	mg	28	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	16	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	18	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	20	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	60	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	6	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.05	3	Cystin	mg	2	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.1	3	Tyrosin	mg	12	1
Beta-caroten	µg	303	3	Alanin	mg	17	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	40	1
Beta-cryptoxanthin	µg	78	3	Acid glutamic	mg	65	1
Lycopen	µg	4532	3	Glycin	mg	10	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	8	3	Prolin	mg	25	1
Purin	mg	-		Serin	mg	16	1

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DƯA HỒNG

Tên tiếng Anh (English):

Honey dew melon

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

STT:

220

Mã số:

5012

Thải bỏ (%):

16.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	95.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	17		Daidzein	mg	-	
	KJ	72		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.1	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.040	3
Glucid (Carbohydrate)	g	3.7	1	Palmitic (C16:0)	g	0.030	3
Celluloza (Fiber)	g	0.4	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	8.12	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	2.96	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	2.68	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	2.48	3	Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	27	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.060	3
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.030	3
Magiê (Magnesium)	mg	10	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Mangan (Manganese)	mg	0.030	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	12	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	228	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	18	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.09	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	24	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.7	3	Lysin	mg	18	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	7	1	Methionin	mg	5	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	5	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Phenylalanin	mg	15	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.5	1	Threonin	mg	13	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.155	3	Valin	mg	18	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.088	3	Leucin	mg	16	3
Folat (Folate)	µg	19	3	Isoleucin	mg	13	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	14	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	5	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	5	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	10	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	44	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.02	3	Acid aspartic	mg	88	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	2.9	3	Acid glutamic	mg	153	3
Beta-caroten	µg	30	3	Glycin	mg	16	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	12	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	23	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	27	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DƯA LÊ

STT: 221

Tên tiếng Anh (English):

Mã số: 5013

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

Thải bỏ (%): 18.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	93.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	18		Daidzein	mg	-	
	KJ	77		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.4	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.0	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	4.2	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.6	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	11	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.60	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	21	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	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):

DỨA TA

STT: 222

Tên tiếng Anh (English):

Pineapple, wild

Mã số: 5014

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

Thải bỏ (%): 40.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	91.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	29		Daidzein	mg	-	
	KJ	122		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	6.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.8	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.4	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	15	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	22	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.120	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	17	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	157	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	24	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.25	1				
Đồng (Copper)	µg	320	1	Cholesterol	mg	0	1
Selen (Selenium)	µg	0.5	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	24	1	Lysin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Valin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Cystin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-caroten	µg	40	3	Acid glutamic	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Lycopen	µg	-		Serin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

DỨA TÂY

STT: 223

Tên tiếng Anh (English):

Pineapple

Mã số: 5015

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

Thải bỏ (%): 40.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	89.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	38		Daidzein	mg	-	
	KJ	160		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.1	3	Tổng số acid béo no	g	0.010	3
Glucid (Carbohydrate)	g	8.8	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.4	1	Palmitic (C16:0)	g	0.010	3
Tro (Ash)	g	0.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	9.26	3	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	2.05	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.010	3
Glucoza (Glucose)	g	1.74	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	5.47	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	32	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	0.30	1	Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	12	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.040	3
Mangan (Manganese)	mg	1.180	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	11	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.020	3
Kali (Potassium)	mg	115	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Natri (Sodium)	mg	1	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.10	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	99	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.1	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	26	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	1	Phytosterol	mg	6	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Lysin	mg	24	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Methionin	mg	12	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.205	3	Tryptophan	mg	5	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.11	3	Phenylalanin	mg	21	3
Folat (Folate)	µg	15	3	Threonin	mg	19	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	24	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	24	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	19	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	19	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	10	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.02	3	Cystin	mg	14	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.7	3	Tyrosin	mg	19	3
Beta-caroten	µg	34	3	Alanin	mg	33	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	121	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	79	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	24	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	17	3
Purin	mg	19	4	Serin	mg	35	3

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐÀO

STT: 224

Tên tiếng Anh (English):

Peach

Mã số: 5016

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

Thải bỏ (%): 12.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	90.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	31		Daidzein	mg	-	
	KJ	128		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	1	Tổng số acid béo no	g	0.020	3
Glucid (Carbohydrate)	g	6.3	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Tro (Ash)	g	0.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	8.39	3	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0.06	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0.08	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	1.53	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.070	3
Glucoza (Glucose)	g	1.95	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	4.76	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	20	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	0.45	1	Oleic (C18:1)	g	0.070	3
Magiê (Magnesium)	mg	9	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.090	3
Mangan (Manganese)	mg	0.060	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	34	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.080	3
Kali (Potassium)	mg	190	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	0	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.17	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	68	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.1	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	10	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Phytosterol	mg	10	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Lysin	mg	48	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.9	1	Methionin	mg	50	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.153	3	Tryptophan	mg	6	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.025	3	Phenylalanin	mg	29	1
Folat (Folate)	µg	4	3	Threonin	mg	44	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	64	1
Vitamin H (Biotin)	µg	0.2	5	Leucin	mg	46	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	21	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	27	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	27	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.73	3	Cystin	mg	14	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	2.6	3	Tyrosin	mg	33	1
Beta-caroten	µg	162	3	Alanin	mg	64	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	148	1
Beta-cryptoxanthin	µg	67	3	Acid glutamic	mg	229	1
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	25	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	91	3	Prolin	mg	44	1
Purin	mg	21	4	Serin	mg	54	1

Tên thực phẩm (Vietnamese):ĐU ĐỦ CHÍN

Tên tiếng Anh (English):Papaya, ripe

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

STT:225

Mã số:5017

Thải bỏ (%):12.4

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	90.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	36		Daidzein	mg	-	
	KJ	149		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.1	3	Tổng số acid béo no	g	0.040	3
Glucid (Carbohydrate)	g	7.6	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	0.6	1	Palmitic (C16:0)	g	0.030	3
Tro (Ash)	g	0.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	5.9	3	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.040	3
Glucoza (Glucose)	g	-		(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	40	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.020	3
Sắt (Iron)	mg	2.60	1	Oleic (C18:1)	g	0.020	3
Magiê (Magnesium)	mg	8	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.030	3
Mangan (Manganese)	mg	0.840	1	(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	32	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.010	3
Kali (Potassium)	mg	221	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Natri (Sodium)	mg	4	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.10	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	40	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.6	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	54	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Lysin	mg	25	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Methionin	mg	2	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.218	3	Tryptophan	mg	8	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.019	3	Phenylalanin	mg	9	3
Folat (Folate)	µg	38	3	Threonin	mg	11	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	10	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	16	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	8	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	10	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	5	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.73	3	Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	2.6	3	Tyrosin	mg	5	3
Beta-caroten	µg	276	3	Alanin	mg	14	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	49	3
Beta-cryptoxanthin	µg	761	3	Acid glutamic	mg	33	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	18	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	75	3	Prolin	mg	10	3
Purin	mg	-		Serin	mg	15	3

Tên thực phẩm (Vietnamese): **GIOI**
 Tên tiếng Anh (English): Ohia; Malaya roseapple
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 226
 Mã số: 5018
 Thải bỏ (%): 19.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	93.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	16		Daidzein	mg	-	
	KJ	65		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.4	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.9	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	12	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	5	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.030	3	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	6	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	123	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	0	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.06	3				
Đồng (Copper)	µg	16	3	Cholesterol	mg	0	1
Selen (Selenium)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	30	1	Lysin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Valin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Histidin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Cystin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Lycopen	µg	-		Serin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HỒNG BÌ

STT: 227

Tên tiếng Anh (English):

Wampee, Chinese; Wampi

Mã số: 5019

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

Thải bỏ (%): 46.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	88.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	34		Daidzein	mg	-	
	KJ	144		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.4	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	7.2	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	48	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	9	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	24	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.11	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	3.3	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		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):

HỒNG ĐỔ

STT: 228

Tên tiếng Anh (English):

Persimmon kaki, soft type, ripe

Mã số: 5020

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

Thải bỏ (%): 8.8

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	90.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	29		Daidzein	mg	-	
	KJ	119		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.7	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.020	3
Glucid (Carbohydrate)	g	6.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Celluloza (Fiber)	g	2.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.6	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	12.53	3	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	0.040	3
Fructoza (Fructose)	g	5.56	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	5.44	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	1.54	3	Oleic (C18:1)	g	0.040	3
Calci (Calcium)	mg	10	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.040	3
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.040	3
Magiê (Magnesium)	mg	9	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	1.120	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	19	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	214	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	0.19	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	100	1	Phytosterol	mg	4	3
Selen (Selenium)	µg	0.6	3	Lysin	mg	32	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	16	1	Methionin	mg	6	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Tryptophan	mg	11	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Phenylalanin	mg	29	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Threonin	mg	38	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	29	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.1	3	Leucin	mg	40	1
Folat (Folate)	µg	8	3	Isoleucin	mg	28	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	36	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	13	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	14	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	15	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	22	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.73	3	Acid aspartic	mg	52	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	2.6	3	Acid glutamic	mg	110	1
Beta-caroten	µg	253	3	Glycin	mg	21	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	19	1
Beta-cryptoxanthin	µg	1447	3	Serin	mg	22	1
Lycopen	µg	158	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	834	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HỒNG NGÂM

STT: 229

Tên tiếng Anh (English):

Persimmon kaki, Hard-type, ripe

Mã số: 5021

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

Thải bỏ (%): 17.7

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	87.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	38		Daidzein	mg	-	
	KJ	159		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	8.6	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	10	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	1.220	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	19	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	217	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	3	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.22	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	100	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	16	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Lysin	mg	32	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Methionin	mg	6	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	11	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	29	1
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	38	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	29	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	40	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	28	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	36	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	13	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	14	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	15	1
Beta-caroten	µg	1615	3	Alanin	mg	22	1
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	52	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	110	1
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	21	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	19	1
Purin	mg	-		Serin	mg	22	1

Tên thực phẩm (Vietnamese):**HỒNG XIÊM**

STT:230

Tên tiếng Anh (English):**Sapodilla, sapota ponderosa**

Mã số:5022

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	85.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	48		Daidzein	mg	-	
	KJ	202		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.7	1	Tổng số acid béo no	g	0.190	3
Glucid (Carbohydrate)	g	10.0	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	2.5	1	Palmitic (C16:0)	g	0.100	3
Tro (Ash)	g	0.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	0.090	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	52	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.520	3
Sắt (Iron)	mg	2.30	1	Oleic (C18:1)	g	0.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	12	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.010	3
Mangan (Manganese)	mg	-	3	(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	24	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.010	3
Kali (Potassium)	mg	193	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	12	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.10	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	86	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.6	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	8	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.00	3	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	3	Lysin	mg	39	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Methionin	mg	3	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.252	3	Tryptophan	mg	5	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.037	3	Phenylalanin	mg	13	3
Folat (Folate)	µg	14	3	Threonin	mg	12	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	16	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	24	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	15	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	17	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	16	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	14	3
Beta-caroten	µg	-		Alanin	mg	14	3
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	32	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	38	3
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	17	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	36	3
Purin	mg	-		Serin	mg	18	3

Tên thực phẩm (Vietnamese):

LÊ

STT: 231

Tên tiếng Anh (English):

Pear

Mã số: 5023

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

Thải bỏ (%): 12.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	87.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	45		Daidzein	mg	-	
	KJ	190		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.7	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.010	3
Glucid (Carbohydrate)	g	10.2	1	Palmitic (C16:0)	g	0.010	3
Celluloza (Fiber)	g	0.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	9.8	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0.01	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0.01	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.030	3
Fructoza (Fructose)	g	6.23	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	2.76	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0.78	3	Oleic (C18:1)	g	0.030	3
Calci (Calcium)	mg	19	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.030	3
Sắt (Iron)	mg	2.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.030	3
Magiê (Magnesium)	mg	7	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.050	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	16	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	88	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	5	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.13	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	140	1	Phytosterol	mg	8	3
Selen (Selenium)	µg	0.1	3	Lysin	mg	37	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	4	1	Methionin	mg	8	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	8	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	46	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Threonin	mg	42	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.048	3	Valin	mg	37	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.028	3	Leucin	mg	50	1
Folat (Folate)	µg	7	3	Isoleucin	mg	37	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	32	1
Vitamin H (Biotin)	µg	0.1	5	Histidin	mg	4	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	4	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	18	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	21	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.12	3	Acid aspartic	mg	210	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	4.5	3	Acid glutamic	mg	40	1
Beta-caroten	µg	27	3	Glycin	mg	12	1
Alpha-caroten	µg	6	3	Prolin	mg	10	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	24	1
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	12	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

LỰU

Tên tiếng Anh (English):

Pome granate

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

STT:

232

Mã số:

5024

Thải bỏ (%):

85.0

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	79.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	70		Daidzein	mg	-	
	KJ	292		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.040	3
Glucid (Carbohydrate)	g	16.2	1	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Celluloza (Fiber)	g	2.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	16.57	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.050	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.040	3
Calci (Calcium)	mg	13	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.060	3
Sắt (Iron)	mg	0.70	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.060	3
Magiê (Magnesium)	mg	3	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	23	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	259	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	3	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.12	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	70	3	Phytosterol	mg	17	3
Selen (Selenium)	µg	0.6	3	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	6	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.07	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.01	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.596	3	Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.105	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	6	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.6	3	Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	4.6	3	Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	40	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	50	3	Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MĂNG CẦU XIÊM

STT: 233

Tên tiếng Anh (English):

Siamese custard apple, soursop

Mã số: 5025

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

Thải bỏ (%): 21.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	84.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	53		Daidzein	mg	-	
	KJ	222		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.6	3	Tổng số acid béo no	g	0.230	3
Glucid (Carbohydrate)	g	10.1	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.9	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.9	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	38	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.70	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	18	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	14	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	382	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	4	3	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	19	3	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	3	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.10	3	Lysin	mg	37	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.5	3	Methionin	mg	4	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.135	3	Tryptophan	mg	7	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.221	3	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):

MẮC COC

Tên tiếng Anh (English):

Pyrus pashia Ham

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

STT:

234

Mã số:

5026

Thải bỏ (%):

14.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	93.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	24		Daidzein	mg	-	
	KJ	99		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	5.7	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	-		Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.3	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
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	32	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.60	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	7	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	2	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		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):

MẬN

STT: 235

Tên tiếng Anh (English):

Japanese, plum

Mã số: 5027

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

Thải bỏ (%): 15.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	94.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	20		Daidzein	mg	-	
	KJ	83		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	1	Tổng số acid béo no	g	0.020	3
Glucid (Carbohydrate)	g	3.9	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Palmitic (C16:0)	g	0.010	3
Tro (Ash)	g	0.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	9.92	3	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0.14	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0.08	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	3.07	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.130	3
Glucoza (Glucose)	g	5.07	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	1.57	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	28	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Oleic (C18:1)	g	0.130	3
Magiê (Magnesium)	mg	7	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.040	3
Mangan (Manganese)	mg	0.050	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.040	3
Kali (Potassium)	mg	157	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	0	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.10	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	57	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	3	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Phytosterol	mg	7	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Lysin	mg	16	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.5	1	Methionin	mg	8	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.135	3	Tryptophan	mg	9	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.029	3	Phenylalanin	mg	14	3
Folat (Folate)	µg	5	3	Threonin	mg	10	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	16	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	15	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	14	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	9	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	9	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.26	3	Cystin	mg	2	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	6.4	3	Tyrosin	mg	8	3
Beta-caroten	µg	98	3	Alanin	mg	28	3
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	352	3
Beta-cryptoxanthin	µg	16	3	Acid glutamic	mg	35	3
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	9	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	27	3
Purin	mg	24	4	Serin	mg	23	3

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MÍT DAI

Tên tiếng Anh (English):

Jackfruit, jackfruit mature

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

STT:

236

Mã số:

5028

Thải bỏ (%):

55.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	85.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	50		Daidzein	mg	-	
	KJ	207		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.060	3
Glucid (Carbohydrate)	g	11.1	1	Palmitic (C16:0)	g	0.040	3
Celluloza (Fiber)	g	1.2	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.4	1	Stearic (C18:0)	g	0.020	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	0.040	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	0.040	3
Calci (Calcium)	mg	21	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.090	3
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.060	3
Magiê (Magnesium)	mg	37	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Mangan (Manganese)	mg	0.150	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	28	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	368	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	3	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.67	1	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	120	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.6	3	Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	5	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.09	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.108	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	14	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	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	180	3	Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MÍT KHÔ

STT: 237

Tên tiếng Anh (English):

Dried jackfruit

Mã số: 5029

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	26.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	280		Daidzein	mg	-	
	KJ	1170		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	67.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.6	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	-		Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese):**MÍT MẬT**

Tên tiếng Anh (English):**Jack fruit, honey**

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

STT:238

Mã số:5030

Thải bỏ (%):55.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	82.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	62		Daidzein	mg	-	
	KJ	259		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	14.0	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	1.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.1	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	21	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	28	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	5	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.09	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	80	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MƠ

STT: 239

Tên tiếng Anh (English):

Apricot, Apricot nectar

Mã số: 5031

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

Thải bỏ (%): 14.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	87.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	48		Daidzein	mg	-	
	KJ	199		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.4	3	Tổng số acid béo no	g	0.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	10.1	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.8	1	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Tro (Ash)	g	0.7	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	9.24	3	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0.06	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	0.94	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.170	3
Glucoza (Glucose)	g	2.37	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	5.87	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	28	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	2.10	1	Oleic (C18:1)	g	0.170	3
Magiê (Magnesium)	mg	10	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.080	3
Mangan (Manganese)	mg	0.080	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	26	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.080	3
Kali (Potassium)	mg	259	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	1	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.20	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	78	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.1	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	7	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Phytosterol	mg	18	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.06	1	Lysin	mg	20	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	1	Methionin	mg	4	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.24	3	Tryptophan	mg	2	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.054	3	Phenylalanin	mg	11	1
Folat (Folate)	µg	9	3	Threonin	mg	14	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	15	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	20	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	12	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	9	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	11	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.89	3	Cystin	mg	6	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	3.3	3	Tyrosin	mg	9	1
Beta-caroten	µg	2554	3	Alanin	mg	24	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	148	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	42	1
Lycopen	µg	5	3	Glycin	mg	12	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	19	1
Purin	mg	-		Serin	mg	20	1

Tên thực phẩm (Vietnamese):**MƠ KHÔ**

STT:240

Tên tiếng Anh (English):**Apricot dried, unsulfured**

Mã số:5032

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

Thải bỏ (%):0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	25.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	273		Daidzein	mg	-	
	KJ	1143		Genistein	mg	-	
Protein	g	3.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.1	1	Tổng số acid béo no	g	0.020	3
Glucid (Carbohydrate)	g	62.8	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	4.1	1	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Tro (Ash)	g	3.1	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	53.44	3	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	12.47	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.070	3
Glucoza (Glucose)	g	33.08	3	(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	7.89	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	62	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	4.50	1	Oleic (C18:1)	g	0.070	3
Magiê (Magnesium)	mg	32	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.070	3
Mangan (Manganese)	mg	0.240	3	(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	106	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.070	3
Kali (Potassium)	mg	1162	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	10	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.39	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	343	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	2.2	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	5	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.09	1	Lysin	mg	83	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.6	1	Methionin	mg	15	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.516	3	Tryptophan	mg	16	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.143	3	Phenylalanin	mg	62	3
Folat (Folate)	µg	10	3	Threonin	mg	73	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	78	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	105	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	63	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	66	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	47	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	4.33	3	Cystin	mg	19	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	3.1	3	Tyrosin	mg	39	3
Beta-caroten	µg	2163	3	Alanin	mg	110	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	937	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	188	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	70	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	821	3
Purin	mg	73	4	Serin	mg	87	3

Tên thực phẩm (Vietnamese):

MUỖM, QUẾO

STT: 241

Tên tiếng Anh (English):

Mango, common; Indian mango, unripe

Mã số: 5033

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	82.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	67		Daidzein	mg	-	
	KJ	281		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.4	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	15.3	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.4	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	4	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	4	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	60	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.06	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.9	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	1905	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NA

STT: 242

Tên tiếng Anh (English):

Sugarapple, sweetsop

Mã số: 5034

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

Thải bỏ (%): 44.4

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	82.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	66		Daidzein	mg	-	
	KJ	276		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	3	Tổng số acid béo no	g	0.050	3
Glucid (Carbohydrate)	g	14.2	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.8	1	Palmitic (C16:0)	g	0.030	3
Tro (Ash)	g	0.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	0.020	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.110	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	35	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	0.60	1	Oleic (C18:1)	g	0.110	3
Magiê (Magnesium)	mg	21	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.040	3
Mangan (Manganese)	mg	0.170	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	45	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.040	3
Kali (Potassium)	mg	260	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	22	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.21	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	200	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.6	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	36	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.11	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.10	1	Lysin	mg	55	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.8	1	Methionin	mg	7	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.226	3	Tryptophan	mg	10	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.2	3	Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	14	3	Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NHÃN

STT: 243

Tên tiếng Anh (English):

Longan

Mã số: 5035

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

Thải bỏ (%): 45.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	86.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	48		Daidzein	mg	-	
	KJ	201		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.1	3	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	10.9	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	21	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	10	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.100	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	12	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	257	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	26	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.29	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	150	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	58	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.14	1	Lysin	mg	46	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	1	Methionin	mg	13	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	30	3
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	34	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	58	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	54	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	26	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	35	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	12	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	25	3
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	157	3
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	126	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	209	3
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	42	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	42	3
Purin	mg	-		Serin	mg	48	3

Tên thực phẩm (Vietnamese):

Tên tiếng Anh (English):

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

NHÃN KHÔ

Longan, dried

STT: 244

Mã số: 5036

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	25.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	285		Daidzein	mg	-	
	KJ	1194		Genistein	mg	-	
Protein	g	4.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	65.9	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	1.7	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	32	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	4.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	46	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.250	3	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	117	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	658	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	48	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.22	3				
Đồng (Copper)	µg	807	3	Cholesterol	mg	0	1
Selen (Selenium)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	34	1	Lysin	mg	172	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Methionin	mg	49	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.50	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.0	1	Phenylalanin	mg	112	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Threonin	mg	128	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Valin	mg	217	3
Folat (Folate)	µg	-		Leucin	mg	202	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Isoleucin	mg	97	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Arginin	mg	131	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Histidin	mg	45	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Cystin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Tyrosin	mg	94	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Alanin	mg	585	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid aspartic	mg	469	3
Beta-caroten	µg	0	3	Acid glutamic	mg	780	3
Alpha-caroten	µg	-		Glycin	mg	158	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Prolin	mg	158	3
Lycopen	µg	-		Serin	mg	180	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NHO NGỌT

STT: 245

Tên tiếng Anh (English):

Grape, European, sweet

Mã số: 5037

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

Thải bỏ (%): 1.9

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	82.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	68		Daidzein	mg	-	
	KJ	286		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.4	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	3	Tổng số acid béo no	g	0.050	3
Glucid (Carbohydrate)	g	16.3	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.6	1	Palmitic (C16:0)	g	0.050	3
Tro (Ash)	g	0.4	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	15.48	3	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	8.13	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.010	3
Glucoza (Glucose)	g	7.2	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	0.15	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	17	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	0.60	1	Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	7	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.050	3
Mangan (Manganese)	mg	0.070	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	22	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.040	3
Kali (Potassium)	mg	191	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Natri (Sodium)	mg	2	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.07	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	127	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.1	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	3	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Lysin	mg	11	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Methionin	mg	17	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.05	3	Tryptophan	mg	2	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.086	3	Phenylalanin	mg	10	1
Folat (Folate)	µg	2	3	Threonin	mg	14	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	14	1
Vitamin H (Biotin)	µg	0.3	5	Leucin	mg	10	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	4	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	37	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	18	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.19	3	Cystin	mg	8	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	14.6	3	Tyrosin	mg	9	1
Beta-caroten	µg	39	3	Alanin	mg	21	1
Alpha-caroten	µg	1	3	Acid aspartic	mg	60	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	104	1
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	15	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	72	3	Prolin	mg	17	1
Purin	mg	27	4	Serin	mg	24	1

Tên thực phẩm (Vietnamese): **NHO TA (NHO CHUA)**
 Tên tiếng Anh (English): **Grape fruit, sour**
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 246
 Mã số: 5038
 Thải bỏ (%): 13.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	93.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	14		Daidzein	mg	-	
	KJ	59		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.4	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.1	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	40	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.40	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	15	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.070	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	21	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	120	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	11	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.17	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	160	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	45	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.05	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	15	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese):

NHÓT

STT: 247

Tên tiếng Anh (English):

Silver berry

Mã số: 5039

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

Thải bỏ (%): 24.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	94.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	13		Daidzein	mg	-	
	KJ	55		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.1	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.4	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	27	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese):

Ổi

STT: 248

Tên tiếng Anh (English):

Guava, common

Mã số: 5040

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

Thải bỏ (%): 5.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	85.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	38		Daidzein	mg	-	
	KJ	159		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.0	3	Tổng số acid béo no	g	0.270	3
Glucid (Carbohydrate)	g	6.8	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	6.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.230	3
Tro (Ash)	g	0.7	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	8.92	3	Stearic (C18:0)	g	0.030	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.090	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	10	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sắt (Iron)	mg	1.30	1	Oleic (C18:1)	g	0.080	3
Magiê (Magnesium)	mg	22	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.400	3
Mangan (Manganese)	mg	0.150	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	16	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.290	3
Kali (Potassium)	mg	291	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.110	3
Natri (Sodium)	mg	4	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	2.40	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	20	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.6	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	62	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.05	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Lysin	mg	72	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.1	1	Methionin	mg	16	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.451	3	Tryptophan	mg	22	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.11	3	Phenylalanin	mg	6	3
Folat (Folate)	µg	49	3	Threonin	mg	96	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	87	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	171	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	93	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	22	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.73	3	Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	2.6	3	Tyrosin	mg	31	3
Beta-caroten	µg	374	3	Alanin	mg	128	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	162	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	333	3
Lycopen	µg	5204	3	Glycin	mg	128	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	78	3
Purin	mg	-		Serin	mg	75	3

Tên thực phẩm (Vietnamese):

QUẢ BƠ VỎ TÍM

STT: 249

Tên tiếng Anh (English):

Avocado, purple

Mã số: 5041

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

Thải bỏ (%): 27.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	88.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	74		Daidzein	mg	-	
	KJ	310		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	6.2	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.8	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	49	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.40	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	69	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

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

QUẢ BƠ VỎ XANH
Avocado, green

STT: 250
Mã số: 5042
Thải bỏ (%): 28.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	85.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	101		Daidzein	mg	-	
	KJ	424		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	9.4	1	Tổng số acid béo no	g	1.960	3
Glucid (Carbohydrate)	g	2.3	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	0.5	1	Palmitic (C16:0)	g	1.910	3
Tro (Ash)	g	0.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	2.42	3	Stearic (C18:0)	g	0.060	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	0.25	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	5.510	3
Glucoza (Glucose)	g	2.17	3	(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	60	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.830	3
Sắt (Iron)	mg	1.60	1	Oleic (C18:1)	g	4.690	3
Magiê (Magnesium)	mg	24	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	1.680	3
Mangan (Manganese)	mg	0.100	3	(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	85	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	1.580	3
Kali (Potassium)	mg	351	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.100	3
Natri (Sodium)	mg	2	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.40	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	311	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	17	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Lysin	mg	147	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	1	Methionin	mg	42	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.931	3	Tryptophan	mg	28	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.078	3	Phenylalanin	mg	260	3
Folat (Folate)	µg	35	3	Threonin	mg	82	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	120	3
Vitamin H (Biotin)	µg	3.2	5	Leucin	mg	160	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	94	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	99	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	55	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	2.66	3	Cystin	mg	31	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	54	3
Beta-caroten	µg	53	3	Alanin	mg	121	3
Alpha-caroten	µg	27	3	Acid aspartic	mg	264	3
Beta-cryptoxanthin	µg	36	3	Acid glutamic	mg	321	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	116	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	110	3
Purin	mg	-		Serin	mg	128	3

Tên thực phẩm (Vietnamese):

QUẢ CÓC

STT: 251

Tên tiếng Anh (English):

-

Mã số: 5043

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

Thải bỏ (%): 25.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	83.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	58		Daidzein	mg	-	
	KJ	244		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	12.8	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.9	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	38	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.60	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	24	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese): **QUẢ THANH LONG**
 Tên tiếng Anh (English): **Dragon's eyes fruit**
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 252
 Mã số: 5044
 Thải bỏ (%): -

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	87.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	40		Daidzein	mg	-	
	KJ	167		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	8.7	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.8	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	11	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.60	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	11	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	10	1	Cholesterol	mg		1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg		
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese):

QUẢ TRỨNG GÀ

STT: 253

Tên tiếng Anh (English):

-

Mã số: 5045

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

Thải bỏ (%): 25.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	73.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	106		Daidzein	mg	-	
	KJ	444		Genistein	mg	-	
Protein	g	4.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.4	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	21.3	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	-		Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.6	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	101	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	270	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

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

QUẤT CHÍN (CẢ VỎ)
Mandarin, whole fruit

STT: 254
Mã số: 5046
Thải bỏ (%): 4.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	89.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	26		Daidzein	mg	-	
	KJ	107		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.9	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	5.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	4.1	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	124	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	42	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-					
Đồng (Copper)	µg	-					
Selen (Selenium)	µg	-					
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	43	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.10	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1				
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	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	100	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese):

QUÍT

STT: 255

Tên tiếng Anh (English):

Tangerine; Orange; Mandarin

Mã số: 5047

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

Thải bỏ (%): 19.8

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	89.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	39		Daidzein	mg	-	
	KJ	164		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	3	Tổng số acid béo no	g	0.040	3
Glucid (Carbohydrate)	g	8.3	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.6	1	Palmitic (C16:0)	g	0.040	3
Tro (Ash)	g	0.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	10.58	3	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	2.4	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.060	3
Glucoza (Glucose)	g	2.13	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	6.05	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	35	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Oleic (C18:1)	g	0.050	3
Magiê (Magnesium)	mg	10	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.070	3
Mangan (Manganese)	mg	0.080	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	17	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.050	3
Kali (Potassium)	mg	111	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.020	3
Natri (Sodium)	mg	4	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.20	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	100	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.4	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	55	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Lysin	mg	32	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Methionin	mg	2	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.216	3	Tryptophan	mg	2	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.078	3	Phenylalanin	mg	18	3
Folat (Folate)	µg	16	3	Threonin	mg	16	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	21	3
Vitamin H (Biotin)	µg	0.8	5	Leucin	mg	28	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	17	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	68	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	11	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.2	3	Cystin	mg	2	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Tyrosin	mg	15	3
Beta-caroten	µg	71	3	Alanin	mg	28	3
Alpha-caroten	µg	14	3	Acid aspartic	mg	129	3
Beta-cryptoxanthin	µg	485	3	Acid glutamic	mg	61	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	19	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	243	3	Prolin	mg	74	3
Purin	mg	-		Serin	mg	33	3

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SÂU RIÊNG

STT: 256

Tên tiếng Anh (English):

Durian, Civet

Mã số: 5048

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

Thải bỏ (%): 75.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	66.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	132		Daidzein	mg	-	
	KJ	552		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.6	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	26.9	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	20	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.90	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	33	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.330	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	63	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	601	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	1	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.28	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	0	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	37	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.27	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.29	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.2	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.23	3	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.316	3	Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	36	3	Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0		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	23	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	6	3	Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SẤU CHÍN

STT: 257

Tên tiếng Anh (English):

Sanpidus, ripe

Mã số: 5049

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

Thải bỏ (%): 24.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	87.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	38		Daidzein	mg	-	
	KJ	159		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	8.2	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.7	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	100	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	44	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	3	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

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

TÁO TA
Jujube, common or Chinese; Chinese date

STT: 258
Mã số: 5050
Thải bỏ (%): 14.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	89.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	38		Daidzein	mg	-	
	KJ	160		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	8.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.5	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	44	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	10	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	0.080	3	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	25	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	250	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	3	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.05	3				
Đồng (Copper)	µg	73	3	Cholesterol	mg	0	1
Selen (Selenium)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	24	1	Lysin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.6	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.081	3	Valin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Arginin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Cystin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-caroten	µg	5	3	Acid glutamic	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Lycopen	µg	-		Serin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TÁO TÂY

STT: 259

Tên tiếng Anh (English):

Apple, common, domestic

Mã số: 5051

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

Thải bỏ (%): 12.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	87.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	48		Daidzein	mg	-	
	KJ	199		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	3	Tổng số acid béo no	g	0.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	11.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.6	1	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Tro (Ash)	g	0.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	10.39	3	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	5.9	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.010	3
Glucoza (Glucose)	g	2.43	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	2	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	19	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	2.50	1	Oleic (C18:1)	g	0.010	3
Magiê (Magnesium)	mg	3	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.050	3
Mangan (Manganese)	mg	0.060	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	13	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.040	3
Kali (Potassium)	mg	102	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Natri (Sodium)	mg	15	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.20	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	100	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.2	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	7	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Phytosterol	mg	12	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Lysin	mg	36	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Methionin	mg	5	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.061	3	Tryptophan	mg	6	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.041	3	Phenylalanin	mg	15	1
Folat (Folate)	µg	3	3	Threonin	mg	22	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	24	1
Vitamin H (Biotin)	µg	0.3	5	Leucin	mg	37	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	21	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	16	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	12	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.18	3	Cystin	mg	8	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	2.2	3	Tyrosin	mg	9	1
Beta-caroten	µg	27	3	Alanin	mg	27	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	125	1
Beta-cryptoxanthin	µg	11	3	Acid glutamic	mg	67	1
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	23	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	29	3	Prolin	mg	19	1
Purin	mg	14	4	Serin	mg	26	1

Tên thực phẩm (Vietnamese):

VẢI

Tên tiếng Anh (English):

Litchi; lychee

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

STT:

260

Mã số:

5052

Thải bỏ (%):

48.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	87.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	45		Daidzein	mg	-	
	KJ	188		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.7	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.4	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.100	3
Glucid (Carbohydrate)	g	9.6	1	Palmitic (C16:0)	g	0.070	3
Celluloza (Fiber)	g	1.1	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.4	1	Stearic (C18:0)	g	0.020	3
Đường tổng số (Sugar)	g	15.23	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactoza (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	0.120	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	0.120	3
Calci (Calcium)	mg	6	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.130	3
Sắt (Iron)	mg	0.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.070	3
Magiê (Magnesium)	mg	10	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.070	3
Mangan (Manganese)	mg	0.060	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	34	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	171	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	1	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.07	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	148	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.6	3	Lysin	mg	41	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	36	1	Methionin	mg	9	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	7	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.7	1	Threonin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.1	3	Leucin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	14	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.07	3	Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.4	3	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):

VỎ KHÔ

STT: 261

Tên tiếng Anh (English):

Litchi, dried with shells

Mã số: 5053

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

Thải bỏ (%): 44.0

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	34.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	260		Daidzein	mg	-	
	KJ	1086		Genistein	mg	-	
Protein	g	3.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.9	3	Tổng số acid béo no	g	0.270	3
Glucid (Carbohydrate)	g	57.6	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.190	3
Tro (Ash)	g	1.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	66.1	3	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	0.330	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	25	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	4.40	1	Oleic (C18:1)	g	0.320	3
Magiê (Magnesium)	mg	42	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.360	3
Mangan (Manganese)	mg	0.230	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	58	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.180	3
Kali (Potassium)	mg	1110	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.180	3
Natri (Sodium)	mg	3	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.28	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	631	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	1.3	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	183	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.57	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	3.1	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.09	3	Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	12	3	Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.31	3	Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	1.6	3	Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese):

VÚ SỮA

Tên tiếng Anh (English):

Starapple, cainito

STT:

262

Mã số:

5054

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

Thải bỏ (%): 22.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	86.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	42		Daidzein	mg	-	
	KJ	174		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	-		Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	9.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	2.3	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	68	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	32	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-					
Đồng (Copper)	µg	-					
Selen (Selenium)	µg	-					
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	5	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1				
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.9	1	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):

XOÀI CHÍN

STT: 263

Tên tiếng Anh (English):

Mango, common; India mango, ripe

Mã số: 5055

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	82.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	62		Daidzein	mg	-	
	KJ	257		Genistein	mg	-	
Protein	g	0.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.3	1	Tổng số acid béo no	g	0.070	3
Glucid (Carbohydrate)	g	14.1	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	1.8	3	Palmitic (C16:0)	g	0.050	3
Tro (Ash)	g	0.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	14.8	3	Stearic (C18:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.100	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	10	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.050	3
Sắt (Iron)	mg	0.40	1	Oleic (C18:1)	g	0.050	3
Magiê (Magnesium)	mg	9	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.050	3
Mangan (Manganese)	mg	0.280	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	13	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.010	3
Kali (Potassium)	mg	114	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.040	3
Natri (Sodium)	mg	2	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.56	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	150	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	0.6	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	30	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.05	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Lysin	mg	41	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	1	Methionin	mg	5	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.16	3	Tryptophan	mg	8	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.134	3	Phenylalanin	mg	17	3
Folat (Folate)	µg	14	3	Threonin	mg	19	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	26	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	31	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	18	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	19	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	12	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	1.12	3	Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	4.2	3	Tyrosin	mg	10	3
Beta-caroten	µg	445	3	Alanin	mg	51	3
Alpha-caroten	µg	17	3	Acid aspartic	mg	42	3
Beta-cryptoxanthin	µg	11	3	Acid glutamic	mg	60	3
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	21	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	18	3
Purin	mg	-		Serin	mg	22	3

Tên thực phẩm (Vietnamese):

QUẢ KIWI

Tên tiếng Anh (English):

Kiwi fruit

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

STT:

264

Mã số:

5056

Thải bỏ (%):

14.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	83.1	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	56		Daidzein	mg	-	
	KJ	234		Genistein	mg	-	
Protein	g	1.1	3	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.5	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.030	3
Glucid (Carbohydrate)	g	11.7	3	Palmitic (C16:0)	g	0.020	3
Celluloza (Fiber)	g	3.0	3	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	0.6	3	Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Đường tổng số (Sugar)	g	8.99	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0.17	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0.19	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.050	3
Fructoza (Fructose)	g	4.35	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	4.11	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0.15	3	Oleic (C18:1)	g	0.050	3
Calci (Calcium)	mg	34	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.290	3
Sắt (Iron)	mg	0.31	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.250	3
Magiê (Magnesium)	mg	17	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.040	3
Mangan (Manganese)	mg	0.100	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	34	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	312	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	3	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.14	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	130	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	0.2	3	Lysin	mg	61	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	93	3	Methionin	mg	24	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	3	Tryptophan	mg	15	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	3	Phenylalanin	mg	44	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.3	3	Threonin	mg	47	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.183	3	Valin	mg	57	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.063	3	Leucin	mg	66	3
Folat (Folate)	µg	25	3	Isoleucin	mg	51	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	81	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	27	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	31	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	3	Tyrosin	mg	34	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	53	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	1.46	3	Acid aspartic	mg	126	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	40.3	3	Acid glutamic	mg	184	3
Beta-caroten	µg	52	3	Glycin	mg	60	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	44	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	53	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	122	3				
Purin	mg	-					