

Tên thực phẩm (Vietnamese):

**CỦ ẤU**

STT: 24

Tên tiếng Anh (English):

Water-caltrops

Mã số: 2001

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

Thải bỏ (%): 50.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
<b>Nước (Water)</b>	g	69.2	1	<b>Tổng số isoflavon (Total isoflavone)</b>	mg	-	
<b>Năng lượng (Energy)</b>	KCal	115		<b>Daidzein</b>	mg	-	
	KJ	481		<b>Genistein</b>	mg	-	
<b>Protein</b>	g	3.6	1	<b>Glycetin</b>	mg	-	
<b>Lipid (Fat)</b>	g	0.5	1	<b>Tổng số acid béo no</b>	g	-	
<b>Glucid (Carbohydrate)</b>	g	24.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
<b>Celluloza (Fiber)</b>	g	1.0	1	<b>Palmitic (C16:0)</b>	g	-	
<b>Tro (Ash)</b>	g	1.7	1	<b>Margaric (C17:0)</b>	g	-	
<b>Đường tổng số (Sugar)</b>	g	-		<b>Stearic (C18:0)</b>	g	-	
<b>Galactosa (Galactose)</b>	g	-		<b>Arachidic (C20:0)</b>	g	-	
<b>Maltoza (Maltose)</b>	g	-		<b>Behenic (22:0)</b>	g	-	
<b>Lactoza (Lactose)</b>	g	-		<b>Lignoceric (C24:0)</b>	g	-	
<b>Fructoza (Fructose)</b>	g	-		<b>TS acid béo không no 1 nối đôi</b>	g	-	
<b>Glucoza (Glucose)</b>	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
<b>Sacaroza (Sucrose)</b>	g	-		<b>Myristoleic (C14:1)</b>	g	-	
<b>Calci (Calcium)</b>	mg	9	1	<b>Palmitoleic (C16:1)</b>	g	-	
<b>Sắt (Iron)</b>	mg	0.70	1	<b>Oleic (C18:1)</b>	g	-	
<b>Magiê (Magnesium)</b>	mg	-		<b>TS acid béo không no nhiều nối đôi</b>	g	-	
<b>Mangan (Manganese)</b>	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
<b>Phospho (Phosphorous)</b>	mg	49	1	<b>Linoleic (C18:2 n6)</b>	g	-	
<b>Kali (Potassium)</b>	mg	-		<b>Linolenic (C18:2 n3)</b>	g	-	
<b>Natri (Sodium)</b>	mg	-		<b>Arachidonic (C20:4)</b>	g	-	
<b>Kẽm (Zinc)</b>	mg	-		<b>Eicosapentaenoic (C20:5 n3)</b>	g	-	
<b>Đồng (Copper)</b>	µg	-		<b>Docosahexaenoic (C22:6 n3)</b>	g	-	
<b>Selen (Selenium)</b>	µg	-		<b>TS acid béo trans (Total trans fatty acid)</b>	g	-	
<b>Vitamin C (Ascorbic acid)</b>	mg	5	1	<b>Cholesterol</b>	mg	0	1
<b>Vitamin B1 (Thiamine)</b>	mg	0.23	1	<b>Phytosterol</b>	mg	-	
<b>Vitamin B2 (Riboflavin)</b>	mg	0.05	1	<b>Lysin</b>	mg	-	
<b>Vitamin PP (Niacin)</b>	mg	1.9	1	<b>Methionin</b>	mg	-	
<b>Vitamin B5 (Pantothenic acid)</b>	mg	-		<b>Tryptophan</b>	mg	-	
<b>Vitamin B6 (Pyridoxine)</b>	mg	-		<b>Phenylalanin</b>	mg	-	
<b>Folat (Folate)</b>	µg	-		<b>Threonin</b>	mg	-	
<b>Vitamin B9 (Folic acid)</b>	µg	-		<b>Valin</b>	mg	-	
<b>Vitamin H (Biotin)</b>	µg	-		<b>Leucin</b>	mg	-	
<b>Vitamin B12 (Cyanocobalamine)</b>	µg	-		<b>Isoleucin</b>	mg	-	
<b>Vitamin A (Retinol)</b>	µg	0	1	<b>Arginin</b>	mg	-	
<b>Vitamin D (Calciferol)</b>	µg	-		<b>Histidin</b>	mg	-	
<b>Vitamin E (Alpha-tocopherol)</b>	mg	-		<b>Cystin</b>	mg	-	
<b>Vitamin K (Phylloquinone)</b>	µg	-		<b>Tyrosin</b>	mg	-	
<b>Beta-caroten</b>	µg	5	3	<b>Alanin</b>	mg	-	
<b>Alpha-caroten</b>	µg	-		<b>Acid aspartic</b>	mg	-	
<b>Beta-cryptoxanthin</b>	µg	-		<b>Acid glutamic</b>	mg	-	
<b>Lycopen</b>	µg	-		<b>Glycin</b>	mg	-	
<b>Lutein + Zeaxanthin</b>	µg	-		<b>Prolin</b>	mg	-	
<b>Purin</b>	mg	-		<b>Serin</b>	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese):

**CỦ CÁI**

STT: 25

Tên tiếng Anh (English):

Yam winged

Mã số: 2002

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

Thải bỏ (%): 15.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

## CỦ DONG

STT: 26

Tên tiếng Anh (English):

Bermuda tuber

Mã số: 2003

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

Thải bỏ (%): 4.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

**CỦ SẴN**

STT: 27

Tên tiếng Anh (English):

Bitter cassava

Mã số: 2004

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

Thải bỏ (%): 25.0

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

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

**CỦ SẴN DÂY**  
Radix puerariae

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

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

## CỦ SÚNG KHÔ (ĐÃ BỎ VỎ)

STT: 29

Tên tiếng Anh (English):

Nymphaea stellata wild, dried, unshelled

Mã số: 2006

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

Thải bỏ (%): 0.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese): **CỦ TỪ**  
 Tên tiếng Anh (English): **Igname Yam, Chinese**  
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 30  
 Mã số: 2007  
 Thải bỏ (%): 6.0

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

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

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

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



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

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

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

**KHOAI MÔN**

STT: 33

Tên tiếng Anh (English):

Chinese Yam, spiny yam

Mã số: 2010

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

Thải bỏ (%): 14.0

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

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

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

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

**KHOAI RIỀNG**

STT: 35

Tên tiếng Anh (English):

Edible canna

Mã số: 2012

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

Thải bỏ (%): 19.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
<b>Nước (Water)</b>	g	70.0	1	<b>Tổng số isoflavon (Total isoflavone)</b>	mg	-	
<b>Năng lượng (Energy)</b>	KCal	104		<b>Daidzein</b>	mg	-	
	KJ	433		<b>Genistein</b>	mg	-	
<b>Protein</b>	g	0.8	1	<b>Glycetin</b>	mg	-	
<b>Lipid (Fat)</b>	g	-		<b>Tổng số acid béo no</b>	g	-	
<b>Glucid (Carbohydrate)</b>	g	25.1	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
<b>Celluloza (Fiber)</b>	g	2.5	1	<b>Palmitic (C16:0)</b>	g	-	
<b>Tro (Ash)</b>	g	1.6	1	<b>Margaric (C17:0)</b>	g	-	
<b>Đường tổng số (Sugar)</b>	g	-		<b>Stearic (C18:0)</b>	g	-	
<b>Galactosa (Galactose)</b>	g	-		<b>Arachidic (C20:0)</b>	g	-	
<b>Maltoza (Maltose)</b>	g	-		<b>Behenic (22:0)</b>	g	-	
<b>Lactoza (Lactose)</b>	g	-		<b>Lignoceric (C24:0)</b>	g	-	
<b>Fructoza (Fructose)</b>	g	-		<b>TS acid béo không no 1 nối đôi</b>	g	-	
<b>Glucoza (Glucose)</b>	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
<b>Sacaroza (Sucrose)</b>	g	-		<b>Myristoleic (C14:1)</b>	g	-	
<b>Calci (Calcium)</b>	mg	64	1	<b>Palmitoleic (C16:1)</b>	g	-	
<b>Sắt (Iron)</b>	mg	1.70	1	<b>Oleic (C18:1)</b>	g	-	
<b>Magiê (Magnesium)</b>	mg	-		<b>TS acid béo không no nhiều nối đôi</b>	g	-	
<b>Mangan (Manganese)</b>	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
<b>Phospho (Phosphorous)</b>	mg	107	1	<b>Linoleic (C18:2 n6)</b>	g	-	
<b>Kali (Potassium)</b>	mg	-		<b>Linolenic (C18:2 n3)</b>	g	-	
<b>Natri (Sodium)</b>	mg	-		<b>Arachidonic (C20:4)</b>	g	-	
<b>Kẽm (Zinc)</b>	mg	-		<b>Eicosapentaenoic (C20:5 n3)</b>	g	-	
<b>Đồng (Copper)</b>	µg	-		<b>Docosaheptaenoic (C22:6 n3)</b>	g	-	
<b>Selen (Selenium)</b>	µg	-		<b>TS acid béo trans (Total trans fatty acid)</b>	g	-	
<b>Vitamin C (Ascorbic acid)</b>	mg	-		<b>Cholesterol</b>	mg	0	1
<b>Vitamin B1 (Thiamine)</b>	mg	-		<b>Phytosterol</b>	mg	-	
<b>Vitamin B2 (Riboflavin)</b>	mg	-		<b>Lysin</b>	mg	-	
<b>Vitamin PP (Niacin)</b>	mg	-		<b>Methionin</b>	mg	-	
<b>Vitamin B5 (Pantothenic acid)</b>	mg	-		<b>Tryptophan</b>	mg	-	
<b>Vitamin B6 (Pyridoxine)</b>	mg	-		<b>Phenylalanin</b>	mg	-	
<b>Folat (Folate)</b>	µg	-		<b>Threonin</b>	mg	-	
<b>Vitamin B9 (Folic acid)</b>	µg	-		<b>Valin</b>	mg	-	
<b>Vitamin H (Biotin)</b>	µg	-		<b>Leucin</b>	mg	-	
<b>Vitamin B12 (Cyanocobalamine)</b>	µg	-		<b>Isoleucin</b>	mg	-	
<b>Vitamin A (Retinol)</b>	µg	0	1	<b>Arginin</b>	mg	-	
<b>Vitamin D (Calciferol)</b>	µg	-		<b>Histidin</b>	mg	-	
<b>Vitamin E (Alpha-tocopherol)</b>	mg	-		<b>Cystin</b>	mg	-	
<b>Vitamin K (Phylloquinone)</b>	µg	-		<b>Tyrosin</b>	mg	-	
<b>Beta-caroten</b>	µg	-		<b>Alanin</b>	mg	-	
<b>Alpha-caroten</b>	µg	-		<b>Acid aspartic</b>	mg	-	
<b>Beta-cryptoxanthin</b>	µg	-		<b>Acid glutamic</b>	mg	-	
<b>Lycopen</b>	µg	-		<b>Glycin</b>	mg	-	
<b>Lutein + Zeaxanthin</b>	µg	-		<b>Prolin</b>	mg	-	
<b>Purin</b>	mg	-		<b>Serin</b>	mg	-	

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

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

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

**KHOAI TÂY**

STT: 37

Tên tiếng Anh (English):

Potato, white

Mã số: 2014

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

Thải bỏ (%): 13.0

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

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

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

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

## BỘT DONG LỘC

STT: 39

Tên tiếng Anh (English):

Bermuda flour

Mã số: 2016

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

Thải bỏ (%): 0.0

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



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

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

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

## BỘT KHOAI RIỀNG (BỘT ĐẠO)

STT: 41

Tên tiếng Anh (English):

Canna edulis Ker, flour

Mã số: 2018

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

Thải bỏ (%): 0.0

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

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

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

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

## BỘT SẴN

STT: 43

Tên tiếng Anh (English):

Cassava flour

Mã số: 2020

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

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
<b>Nước (Water)</b>	g	14.0	1	<b>Tổng số isoflavon (Total isoflavone)</b>	mg	-	
<b>Năng lượng (Energy)</b>	KCal	333		<b>Daidzein</b>	mg	-	
	KJ	1391		<b>Genistein</b>	mg	-	
<b>Protein</b>	g	2.4	1	<b>Glycetin</b>	mg	-	
<b>Lipid (Fat)</b>	g	0.5	1	<b>Tổng số acid béo no</b>	g	-	
<b>Glucid (Carbohydrate)</b>	g	79.6	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
<b>Celluloza (Fiber)</b>	g	2.2	1	<b>Palmitic (C16:0)</b>	g	-	
<b>Tro (Ash)</b>	g	1.3	1	<b>Margaric (C17:0)</b>	g	-	
<b>Đường tổng số (Sugar)</b>	g	-		<b>Stearic (C18:0)</b>	g	-	
<b>Galactosa (Galactose)</b>	g	-		<b>Arachidic (C20:0)</b>	g	-	
<b>Maltoza (Maltose)</b>	g	-		<b>Behenic (22:0)</b>	g	-	
<b>Lactoza (Lactose)</b>	g	-		<b>Lignoceric (C24:0)</b>	g	-	
<b>Fructoza (Fructose)</b>	g	-		<b>TS acid béo không no 1 nối đôi</b>	g	-	
<b>Glucoza (Glucose)</b>	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
<b>Sacaroza (Sucrose)</b>	g	-		<b>Myristoleic (C14:1)</b>	g	-	
<b>Calci (Calcium)</b>	mg	84	1	<b>Palmitoleic (C16:1)</b>	g	-	
<b>Sắt (Iron)</b>	mg	-		<b>Oleic (C18:1)</b>	g	-	
<b>Magiê (Magnesium)</b>	mg	-		<b>TS acid béo không no nhiều nối đôi</b>	g	-	
<b>Mangan (Manganese)</b>	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
<b>Phospho (Phosphorous)</b>	mg	37	1	<b>Linoleic (C18:2 n6)</b>	g	-	
<b>Kali (Potassium)</b>	mg	-		<b>Linolenic (C18:2 n3)</b>	g	-	
<b>Natri (Sodium)</b>	mg	-		<b>Arachidonic (C20:4)</b>	g	-	
<b>Kẽm (Zinc)</b>	mg	-		<b>Eicosapentaenoic (C20:5 n3)</b>	g	-	
<b>Đồng (Copper)</b>	µg	-		<b>Docosaheptaenoic (C22:6 n3)</b>	g	-	
<b>Selen (Selenium)</b>	µg	-		<b>TS acid béo trans (Total trans fatty acid)</b>	g	-	
<b>Vitamin C (Ascorbic acid)</b>	mg	-		<b>Cholesterol</b>	mg	0	1
<b>Vitamin B1 (Thiamine)</b>	mg	0.02	1	<b>Phytosterol</b>	mg	-	
<b>Vitamin B2 (Riboflavin)</b>	mg	0.03	1	<b>Lysin</b>	mg	-	
<b>Vitamin PP (Niacin)</b>	mg	0.1	1	<b>Methionin</b>	mg	-	
<b>Vitamin B5 (Pantothenic acid)</b>	mg	-		<b>Tryptophan</b>	mg	-	
<b>Vitamin B6 (Pyridoxine)</b>	mg	-		<b>Phenylalanin</b>	mg	-	
<b>Folat (Folate)</b>	µg	-		<b>Threonin</b>	mg	-	
<b>Vitamin B9 (Folic acid)</b>	µg	-		<b>Valin</b>	mg	-	
<b>Vitamin H (Biotin)</b>	µg	-		<b>Leucin</b>	mg	-	
<b>Vitamin B12 (Cyanocobalamine)</b>	µg	-		<b>Isoleucin</b>	mg	-	
<b>Vitamin A (Retinol)</b>	µg	0	1	<b>Arginin</b>	mg	-	
<b>Vitamin D (Calciferol)</b>	µg	-		<b>Histidin</b>	mg	-	
<b>Vitamin E (Alpha-tocopherol)</b>	mg	-		<b>Cystin</b>	mg	-	
<b>Vitamin K (Phylloquinone)</b>	µg	-		<b>Tyrosin</b>	mg	-	
<b>Beta-caroten</b>	µg	0	3	<b>Alanin</b>	mg	-	
<b>Alpha-caroten</b>	µg	0	3	<b>Acid aspartic</b>	mg	-	
<b>Beta-cryptoxanthin</b>	µg	0	3	<b>Acid glutamic</b>	mg	-	
<b>Lycopen</b>	µg	0	3	<b>Glycin</b>	mg	-	
<b>Lutein + Zeaxanthin</b>	µg	0	3	<b>Prolin</b>	mg	-	
<b>Purin</b>	mg	-		<b>Serin</b>	mg	-	

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

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

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

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

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

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

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

STT:46

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

Mã số:2023

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

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

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

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

STT:47

Mã số:2024

Thải bỏ (%):0.0

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



Tên thực phẩm (Vietnamese):**SẺN KHỎ**

Tên tiếng Anh (English):**Dried bitter cassava**

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

STT:**48**

Mã số:**2025**

Thải bỏ (%):**5.0**

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

## TRÂN CHÂU SẮN

STT: 49

Tên tiếng Anh (English):

Tapioca, pearls E.P

Mã số: 2026

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

Thải bỏ (%): 0.0

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