

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

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

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	47.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	368		Daidzein	mg	-	
	KJ	1540		Genistein	mg	-	
Protein	g	4.8	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	36.0	1	Tổng số acid béo no	g	29.700	3
Glucid (Carbohydrate)	g	6.2	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	4.2	1	Palmitic (C16:0)	g	2.840	3
Tro (Ash)	g	1.2	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	1.730	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	1.430	3
Glucoza (Glucose)	g	-		(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	30	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	30.00	1	Oleic (C18:1)	g	1.430	3
Magiê (Magnesium)	mg	160	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.370	3
Mangan (Manganese)	mg	1.300	1	(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	154	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.370	3
Kali (Potassium)	mg	555	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	7	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	5.00	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	50	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	2	1	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.10	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.01	1	Lysin	mg	147	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.2	1	Methionin	mg	62	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.3	3	Tryptophan	mg	39	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.054	3	Phenylalanin	mg	169	3
Folat (Folate)	µg	26	3	Threonin	mg	121	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	202	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	247	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	131	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	546	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	77	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.24	3	Cystin	mg	66	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.2	3	Tyrosin	mg	103	3
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	170	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	325	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	761	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	158	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	138	3
Purin	mg	-		Serin	mg	172	3

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÙI DỪA NON

STT: 51

Tên tiếng Anh (English):

Coconut meat, immature, raw

Mã số: 3002

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

Thải bỏ (%): 0.0

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

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

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

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐẬU ĐEN (HẠT)

STT: 53

Tên tiếng Anh (English):

Black bean seeds, dried

Mã số: 3004

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

Thải bỏ (%): 2.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese): **ĐẬU Đũa (HẠT)**
 Tên tiếng Anh (English): Cow pea whole seeds, dried
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 54
 Mã số: 3005
 Thải bỏ (%): 10.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐẬU HÀ LAN (HẠT)

STT: 55

Tên tiếng Anh (English):

Peas garden and field, seeds, dried

Mã số: 3006

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

Thải bỏ (%): 0.0

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

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

ĐẬU TƯƠNG (ĐẬU NÀNH)
Yellow dried soybean seeds, dried

STT: 56
Mã số: 3007
Thải bỏ (%): 2.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐẬU TRẮNG HẠT (ĐẬU TÂY)

STT: 57

Tên tiếng Anh (English):

Kidney bean whole seeds, dried

Mã số: 3008

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

Thải bỏ (%): 2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0.06	3
Năng lượng (Energy)	KCal	327		Daidzein	mg	0.02	3
	KJ	1368		Genistein	mg	0.04	3
Protein	g	23.2	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	2.1	1	Tổng số acid béo no	g	0.120	3
Glucid (Carbohydrate)	g	53.8	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	3.6	1	Palmitic (C16:0)	g	0.110	3
Tro (Ash)	g	3.3	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	0.010	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.060	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	160	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	6.80	1	Oleic (C18:1)	g	0.060	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.460	3
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	514	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.180	3
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.280	3
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	3	1	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.54	1	Phytosterol	mg	127	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.18	1	Lysin	mg	1160	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.1	1	Methionin	mg	300	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.78	3	Tryptophan	mg	320	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.397	3	Phenylalanin	mg	1280	1
Folat (Folate)	µg	394	3	Threonin	mg	740	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	930	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	1460	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	950	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	1620	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	600	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.22	3	Cystin	mg	133	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	19	3	Tyrosin	mg	631	1
Beta-caroten	µg	10	3	Alanin	mg	551	1
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	1976	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	3564	1
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	680	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	778	1
Purin	mg	128	4	Serin	mg	1069	1

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HẠT DẼ KHÔ

Tên tiếng Anh (English):

Chestnut, dried

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

STT:

62

Mã số:

3013

Thải bỏ (%):

20.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	8.9	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	363		Daidzein	mg	-	
	KJ	1517		Genistein	mg	-	
Protein	g	6.8	3	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	1.8	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.270	3
Glucid (Carbohydrate)	g	79.8	3	Palmitic (C16:0)	g	0.250	3
Celluloza (Fiber)	g	-		Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	2.7	3	Stearic (C18:0)	g	0.020	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	0.950	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.910	3
Calci (Calcium)	mg	29	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.470	3
Sắt (Iron)	mg	2.29	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.420	3
Magiê (Magnesium)	mg	137	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.050	3
Mangan (Manganese)	mg	2.600	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	155	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	726	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	5	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.41	3	Cholesterol	mg	0	3
Đồng (Copper)	µg	590	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	371	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	59	3	Methionin	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.26	3	Tryptophan	mg	80	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.29	3	Phenylalanin	mg	309	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.3	3	Threonin	mg	272	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.902	3	Valin	mg	358	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.666	3	Leucin	mg	421	3
Folat (Folate)	µg	110	3	Isoleucin	mg	255	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	699	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	197	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	179	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	203	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	324	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1385	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	873	3
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	299	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	263	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	299	3
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HẠT ĐEN

STT: 63

Tên tiếng Anh (English):

Black seed

Mã số: 3014

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

Thải bỏ (%): 50.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	12.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	472		Daidzein	mg	-	
	KJ	1976		Genistein	mg	-	
Protein	g	17.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	29.0	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	35.5	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	3.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.7	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	84	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	255	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese): **HẠT ĐIỀU**
 Tên tiếng Anh (English): **Cashew nut, common**
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

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

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HẠT MÍT

STT: 65

Tên tiếng Anh (English):

Jack fruit, seed, raw

Mã số: 3016

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

Thải bỏ (%): 15.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):**LẠC HẠT**

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

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

STT:66

Mã số:3017

Thải bỏ (%):2.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	7.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0.26	3
Năng lượng (Energy)	KCal	573		Daidzein	mg	0.03	3
	KJ	2395		Genistein	mg	0.24	3
Protein	g	27.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	44.5	1	Tổng số acid béo no	g	6.830	3
Glucid (Carbohydrate)	g	15.5	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	2.5	1	Palmitic (C16:0)	g	5.150	3
Tro (Ash)	g	2.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	1.100	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	24.430	3
Glucoza (Glucose)	g	-		(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	68	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sắt (Iron)	mg	2.20	1	Oleic (C18:1)	g	23.760	3
Magiê (Magnesium)	mg	185	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	15.560	3
Mangan (Manganese)	mg	1.600	1	(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	420	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	15.560	3
Kali (Potassium)	mg	421	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	4	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	1.90	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	420	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.44	1	Phytosterol	mg	220	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.12	1	Lysin	mg	990	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	16.0	1	Methionin	mg	360	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.767	3	Tryptophan	mg	300	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.348	3	Phenylalanin	mg	1680	1
Folat (Folate)	µg	240	3	Threonin	mg	770	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	1290	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	1760	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	880	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	2720	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	580	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	8.33	3	Cystin	mg	249	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Tyrosin	mg	669	1
Beta-caroten	µg	10	3	Alanin	mg	669	1
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	2952	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	5070	1
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	1287	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	1236	1
Purin	mg	74	4	Serin	mg	1557	1

Tên thực phẩm (Vietnamese):

QUẢ CỌ TƯƠI

STT: 67

Tên tiếng Anh (English):

Palm fruit fresh

Mã số: 3018

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

Thải bỏ (%): 40.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	67.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	178		Daidzein	mg	-	
	KJ	746		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	13.4	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	12.1	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	3.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.6	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	38	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	34	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Docosaheptaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese): **QUẢ ĐẠİ HÁI TƯƠI**
 Tên tiếng Anh (English): **Hodgsonia fruit**
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 68
 Mã số: 3019
 Thải bỏ (%): 90.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	35.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	427		Daidzein	mg	-	
	KJ	1786		Genistein	mg	-	
Protein	g	20.0	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	38.0	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	1.2	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	3.4	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.4	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	66	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.10	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	440	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):

VỪNG (ĐEN, TRẮNG)

STT: 69

Tên tiếng Anh (English):

Sesame oriental seeds, whole, dried black or white

Mã số: 3020

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

Thải bỏ (%): 5.0

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

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

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

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

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	14.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	131.19	3
Năng lượng (Energy)	KCal	321		Daidzein	mg	57.47	3
	KJ	1343		Genistein	mg	71.21	3
Protein	g	49.0	1	Glycetin	mg	7.55	3
Lipid (Fat)	g	1.0	1	Tổng số acid béo no	g	0.140	3
Glucid (Carbohydrate)	g	29.0	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	2.5	1	Palmitic (C16:0)	g	0.100	3
Tro (Ash)	g	4.5	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	0.030	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.210	3
Glucoza (Glucose)	g	-		(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	247	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	7.60	1	Oleic (C18:1)	g	0.210	3
Magiê (Magnesium)	mg	290	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.530	3
Mangan (Manganese)	mg	3.020	3	(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	602	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.470	3
Kali (Potassium)	mg	2384	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.060	3
Natri (Sodium)	mg	20	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	2.46	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	4067	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	1.7	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.70	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.30	1	Lysin	mg	3129	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.0	1	Methionin	mg	634	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.995	3	Tryptophan	mg	683	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.574	3	Phenylalanin	mg	2453	3
Folat (Folate)	µg	305	3	Threonin	mg	2042	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	2346	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	3828	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	2281	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	3647	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	1268	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.2	3	Cystin	mg	757	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	4.1	3	Tyrosin	mg	1778	3
Beta-caroten	µg	35	3	Alanin	mg	2215	3
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	5911	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	9106	3
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	2174	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	2750	3
Purin	mg	-		Serin	mg	2725	3

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỘT ĐẬU TƯƠNG RANG CHÍNH

STT: 71

Tên tiếng Anh (English):

Roasted soybeans flour

Mã số: 3022

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

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	10.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	198.95	3
Năng lượng (Energy)	KCal	418		Daidzein	mg	99.27	3
	KJ	1747		Genistein	mg	98.75	3
Protein	g	41.0	1	Glycetin	mg	16.4	3
Lipid (Fat)	g	18.0	1	Tổng số acid béo no	g	3.160	3
Glucid (Carbohydrate)	g	22.9	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.5	1	Palmitic (C16:0)	g	2.320	3
Tro (Ash)	g	5.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	0.780	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	4.290	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	189	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.060	3
Sắt (Iron)	mg	7.50	1	Oleic (C18:1)	g	4.770	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	12.340	3
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	540	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	10.880	3
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	1.460	3
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Cholesterol	mg	0	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.40	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.16	1	Lysin	mg	2316	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.0	1	Methionin	mg	469	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	506	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	1816	3
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	1511	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	1737	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	2834	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	1688	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	2700	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	938	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	561	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	1316	3
Beta-caroten	µg	-		Alanin	mg	1639	3
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	4375	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	6740	3
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	1609	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	2035	3
Purin	mg	-		Serin	mg	2017	3

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

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

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

STT:72

Mã số:3023

Thải bỏ (%):0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	10.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0.20	3
Năng lượng (Energy)	KCal	347		Daidzein	mg	0.01	3
	KJ	1451		Genistein	mg	0.19	3
Protein	g	24.6	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	2.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.360	3
Glucid (Carbohydrate)	g	56.5	1	Palmitic (C16:0)	g	0.260	3
Celluloza (Fiber)	g	3.9	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	2.5	1	Stearic (C18:0)	g	0.070	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	0.170	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	0.170	3
Calci (Calcium)	mg	50	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.400	3
Sắt (Iron)	mg	1.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.370	3
Magiê (Magnesium)	mg	283	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Phospho (Phosphorous)	mg	100	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Kali (Potassium)	mg	1185	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	6	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.15	3	Cholesterol	mg	0	1
Đồng (Copper)	µg	921	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	2255	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	4	3	Methionin	mg	481	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.75	3	Tryptophan	mg	454	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.16	3	Phenylalanin	mg	1324	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.5	3	Threonin	mg	774	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.999	3	Valin	mg	1040	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.400	3	Leucin	mg	1689	3
Folat (Folate)	µg	654	3	Isoleucin	mg	989	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1545	3
Vitamin H (Biotin)	µg	0.73	5	Histidin	mg	697	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Cystin	mg	119	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Tyrosin	mg	585	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	850	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.53	3	Acid aspartic	mg	2575	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	9.4	3	Acid glutamic	mg	3282	3
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	797	3
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	843	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	955	3
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

BỘT LẠC

STT: 73

Tên tiếng Anh (English):

Peanut flour

Mã số: 3024

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

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	8.0	1	Tổng số isoflavin (Total isoflavone)	mg	0.26	3
Năng lượng (Energy)	KCal	575		Daidzein	mg	0.03	3
	KJ	2406		Genistein	mg	0.24	3
Protein	g	27.5	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	45.0	1	Tổng số acid béo no	g	6.250	3
Glucid (Carbohydrate)	g	15.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	2.1	1	Palmitic (C16:0)	g	4.710	3
Tro (Ash)	g	2.4	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	1.010	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	22.330	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	80	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sắt (Iron)	mg	3.00	1	Oleic (C18:1)	g	21.710	3
Magiê (Magnesium)	mg	182	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	14.220	3
Mangan (Manganese)	mg	1.570	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	380	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	14.220	3
Kali (Potassium)	mg	414	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	4	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	1.87	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	413	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.40	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.11	1	Lysin	mg	1055	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	15.3	1	Methionin	mg	384	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1.739	3	Tryptophan	mg	320	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.342	3	Phenylalanin	mg	1791	3
Folat (Folate)	µg	236	3	Threonin	mg	821	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	1375	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	1876	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	938	3
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	2899	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	618	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	8.20	3	Cystin	mg	265	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Tyrosin	mg	713	3
Beta-caroten	µg	10	3	Alanin	mg	713	3
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	3147	3
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	5404	3
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	1372	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	1317	3
Purin	mg	73	4	Serin	mg	1660	3

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

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

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	82.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	23.61	3
Năng lượng (Energy)	KCal	95		Daidzein	mg	9.02	3
	KJ	397		Genistein	mg	13.60	3
Protein	g	10.9	1	Glycetin	mg	1.98	3
Lipid (Fat)	g	5.4	1	Tổng số acid béo no	g	0.690	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.7	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.4	1	Palmitic (C16:0)	g	0.510	3
Tro (Ash)	g	0.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	0.170	3
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	1.060	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	24	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.010	3
Sắt (Iron)	mg	2.20	3	Oleic (C18:1)	g	1.040	3
Magiê (Magnesium)	mg	30	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	2.700	3
Mangan (Manganese)	mg	0.610	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	85	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	2.380	3
Kali (Potassium)	mg	121	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.320	3
Natri (Sodium)	mg	7	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.80	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	193	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	8.9	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Lysin	mg	460	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.4	1	Methionin	mg	108	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.068	3	Tryptophan	mg	133	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.047	3	Phenylalanin	mg	443	1
Folat (Folate)	µg	15	3	Threonin	mg	235	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	364	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	618	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0	3	Isoleucin	mg	360	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	472	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	264	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	108	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	233	1
Beta-caroten	µg	-		Alanin	mg	261	1
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	845	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	1536	1
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	293	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	410	1
Purin	mg	68	4	Serin	mg	367	1

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ĐẬU PHỤ CHỨC

STT: 75

Tên tiếng Anh (English):

Curd tofu concentrated

Mã số: 3026

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

Thải bỏ (%): 0.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese): **ĐẬU PHỤ NƯỚNG**
 Tên tiếng Anh (English): **Curd tofu, fried**
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

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

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	78.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	114		Daidzein	mg	-	
	KJ	479		Genistein	mg	-	
Protein	g	13.4	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	6.4	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.8	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.7	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	370	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	4.70	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	167	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.05	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	

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

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

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

Tên thực phẩm (Vietnamese): **HẠT DƯA ĐỎ RANG (DƯA HẤU)**

Tên tiếng Anh (English): **Water melon seeds whole, fried**

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

STT:78

Mã số:3029

Thải bỏ (%):22.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HẠT ĐIỀU KHÔ, CHIÊN DẦU

STT: 79

Tên tiếng Anh (English):

Cashew, common, roasted with oil

Mã số: 3030

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

Thải bỏ (%): 0.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	12.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	583		Daidzein	mg	-	
	KJ	2437		Genistein	mg	-	
Protein	g	18.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	49.3	1	Tổng số acid béo no	g	5.500	3
Glucid (Carbohydrate)	g	16.4	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.7	1	Palmitic (C16:0)	g	5.500	3
Tro (Ash)	g	2.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	41.100	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	32	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.000	3
Sắt (Iron)	mg	3.90	1	Oleic (C18:1)	g	32.100	3
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	3
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	411	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	8.600	3
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.000	3
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.000	3
Đồng (Copper)	µg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.000	3
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.36	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.34	1	Lysin	mg	1062	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.4	1	Methionin	mg	194	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	347	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	888	1
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	868	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	1280	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	1388	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	868	1
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	1607	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	455	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	239	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	434	1
Beta-caroten	µg	5	3	Alanin	mg	781	1
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	1801	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	3796	1
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	1020	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	1062	1
Purin	mg	-		Serin	mg	1214	1

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SỮA BỘT ĐẬU NÀNH

Tên tiếng Anh (English):

Milk flour, made from roasted soybeans

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

STT:

80

Mã số:

3031

Thải bỏ (%):

0.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):

SỮA ĐẬU NÀNH (100G ĐẬU/LÍT)

STT: 81

Tên tiếng Anh (English):

Soybean milk (100 g soybean/l)

Mã số: 3032

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

Thải bỏ (%): 0.0

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

Tên thực phẩm (Vietnamese):**TÀO PHỞ**

STT:82

Tên tiếng Anh (English):**Tofu in light syrup (Tofu 160g, sirup 65ml)**

Mã số:3033

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	90.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	-	
Năng lượng (Energy)	KCal	37		Daidzein	mg	-	
	KJ	153		Genistein	mg	-	
Protein	g	2.3	1	Glycetin	mg	-	
Lipid (Fat)	g	0.2	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	6.4	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	0.2	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.9	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	92	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.30	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	150	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	-		Cholesterol	mg	0	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	0	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Purin	mg	-		Serin	mg	-	