

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ BỐNG

STT: 361

Tên tiếng Anh (English):

Goby, gudgeon

Mã số: 8001

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

Thải bỏ (%): 45.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	81.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	70		Daidzein	mg	0	3
	KJ	295		Genistein	mg	0	3
Protein	g	15.8	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.8	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	17	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.90	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	181	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	0	1	Cholesterol	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Lysin	mg	1944	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	3.2	1	Methionin	mg	598	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	176	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	718	1
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	927	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	987	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	1555	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	897	1
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Arginin	mg	957	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	419	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	260	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	718	1
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	1067	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	2243	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	2781	1
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	777	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	718	1
Purin	mg	-		Serin	mg	718	1

Tên thực phẩm (Vietnamese): **CÁ CHÀY**

Tên tiếng Anh (English): **Pond fish**

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

STT: 362

Mã số: 8002

Thải bỏ (%): 31.0

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	75.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	113		Daidzein	mg	0	3
	KJ	472		Genistein	mg	0	3
Protein	g	20.1	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.6	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.2	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	63	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	176	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	0	1	Cholesterol	mg	-	
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	-		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):

CÁ CHÉP

STT: 363

Tên tiếng Anh (English):

Carp

Mã số: 8003

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	79.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	96		Daidzein	mg	0	3
	KJ	403		Genistein	mg	0	3
Protein	g	16.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.6	1	Tổng số acid béo no	g	1.080	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.660	3
Tro (Ash)	g	1.3	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Stearic (C18:0)	g	0.190	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	2.240	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	17	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.660	3
Sắt (Iron)	mg	0.90	1	Oleic (C18:1)	g	1.150	3
Magiê (Magnesium)	mg	30	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	1.430	3
Mangan (Manganese)	mg	0.040	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	184	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.520	3
Kali (Potassium)	mg	397	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.270	3
Natri (Sodium)	mg	49	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.150	3
Kẽm (Zinc)	mg	1.48	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.240	3
Đồng (Copper)	µg	57	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.110	3
Selen (Selenium)	µg	12.6	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Cholesterol	mg	70	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Lysin	mg	1249	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.5	1	Methionin	mg	476	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.75	3	Tryptophan	mg	200	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.19	3	Phenylalanin	mg	566	1
Folat (Folate)	µg	15	3	Threonin	mg	686	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	1085	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	1249	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	1.53	3	Isoleucin	mg	822	1
Vitamin A (Retinol)	µg	181	1	Arginin	mg	927	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	335	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.63	3	Cystin	mg	177	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.1	3	Tyrosin	mg	532	1
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	975	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	1505	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	2255	1
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	975	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	945	1
Purin	mg	160	4	Serin	mg	847	1

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ DƯA

STT: 364

Tên tiếng Anh (English):

Conger pike

Mã số: 8004

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

Thải bỏ (%): -

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	75.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	115		Daidzein	mg	0	3
	KJ	483		Genistein	mg	0	3
Protein	g	17.6	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	5.0	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.8	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	64	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	70	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	0	1	Cholesterol	mg	-	
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	-		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):

CÁ DẦU

STT: 365

Tên tiếng Anh (English):

Mã số: 8005

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

Thải bỏ (%): 10.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	75.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	96		Daidzein	mg	0	3
	KJ	403		Genistein	mg	0	3
Protein	g	18.9	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	2.3	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	3.7	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	527	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	885	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	0	1	Cholesterol	mg	-	
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	-		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):**CÁ DIỄC**

Tên tiếng Anh (English):**Mullet, harder**

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

STT:366

Mã số:8006

Thải bỏ (%):45.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	78.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	87		Daidzein	mg	0	3
	KJ	364		Genistein	mg	0	3
Protein	g	17.7	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	1.8	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	70	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	152	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	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	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	120	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):

CÁ ĐÀO

STT: 367

Tên tiếng Anh (English):

Sawfish, wolffherring

Mã số: 8007

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

Thải bỏ (%): -

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	78.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	94		Daidzein	mg	0	3
	KJ	393		Genistein	mg	0	3
Protein	g	18.3	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	2.3	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.1	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	36	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	50	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	0	1	Cholesterol	mg	-	
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	-		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):
Tên tiếng Anh (English):
Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

CÁ ĐẾ
Chinese herring

STT: 368
Mã số: 8008
Thải bỏ (%): -

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	78.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	83		Daidzein	mg	0	3
	KJ	347		Genistein	mg	0	3
Protein	g	18.7	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.9	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.6	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	80	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	130	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	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	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	-		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):

CÁ ĐỐI

STT: 369

Tên tiếng Anh (English):

Mullet, gray mullet

Mã số: 8009

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

Thải bỏ (%): 42.0

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	76.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	108		Daidzein	mg	0	3
	KJ	451		Genistein	mg	0	3
Protein	g	19.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.3	1	Tổng số acid béo no	g	1.120	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.750	3
Tro (Ash)	g	1.2	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Stearic (C18:0)	g	0.100	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	1.080	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	21	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.560	3
Sắt (Iron)	mg	1.00	1	Oleic (C18:1)	g	0.290	3
Magiê (Magnesium)	mg	29	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.720	3
Mangan (Manganese)	mg	0.020	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	224	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.090	3
Kali (Potassium)	mg	357	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Natri (Sodium)	mg	65	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.100	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.52	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.220	3
Đồng (Copper)	µg	51	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.110	3
Selen (Selenium)	µg	36.5	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Cholesterol	mg	49	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.07	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.15	1	Lysin	mg	1777	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	4.6	1	Methionin	mg	573	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.76	3	Tryptophan	mg	217	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.425	3	Phenylalanin	mg	755	3
Folat (Folate)	µg	9	3	Threonin	mg	848	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	997	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	1573	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.22	3	Isoleucin	mg	892	3
Vitamin A (Retinol)	µg	45	1	Arginin	mg	1158	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	570	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	1	3	Cystin	mg	207	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.1	3	Tyrosin	mg	653	3
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	1170	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	1981	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	1889	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	929	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	684	3
Purin	mg	-		Serin	mg	789	3

Tên thực phẩm (Vietnamese): **CÁ ĐỒNG TIỀN**

Tên tiếng Anh (English): **Goby**

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

STT:370

Mã số:8010

Thải bỏ (%):-

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	76.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	98		Daidzein	mg	0	3
	KJ	412		Genistein	mg	0	3
Protein	g	20.1	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	2.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.5	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	90	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	100	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	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	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	-		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):

CÁ HỒI

STT: 371

Tên tiếng Anh (English):

Salmon

Mã số: 8011

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	71.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	136		Daidzein	mg	0	3
	KJ	568		Genistein	mg	0	3
Protein	g	22.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	5.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	1.260	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.750	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.4	1	Stearic (C18:0)	g	0.210	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	2.130	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.510	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	1.200	3
Calci (Calcium)	mg	13	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	1.990	3
Sắt (Iron)	mg	1.10	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.210	3
Magiê (Magnesium)	mg	31	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.160	3
Mangan (Manganese)	mg	0.010	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.130	3
Phospho (Phosphorous)	mg	230	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.430	3
Kali (Potassium)	mg	423	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.660	3
Natri (Sodium)	mg	46	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.41	3	Cholesterol	mg	45	3
Đồng (Copper)	µg	51	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	36.5	3	Lysin	mg	1985	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	640	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.22	1	Tryptophan	mg	242	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.07	1	Phenylalanin	mg	844	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	7.0	1	Threonin	mg	948	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.823	3	Valin	mg	1114	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.549	3	Leucin	mg	1757	3
Folat (Folate)	µg	9	3	Isoleucin	mg	996	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1294	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	636	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	4.17	3	Cystin	mg	232	3
Vitamin A (Retinol)	µg	30	1	Tyrosin	mg	730	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1307	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.65	3	Acid aspartic	mg	2214	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.1	3	Acid glutamic	mg	3227	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	1038	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	764	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	882	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	170	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ KHÔ (CHIM, THU, NỤ, ĐÉ)

STT: 372

Tên tiếng Anh (English):

Dried fish, miscellaneous

Mã số: 8012

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	37.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	208		Daidzein	mg	0	3
	KJ	872		Genistein	mg	0	3
Protein	g	43.3	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.9	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	15.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	120	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.90	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	95	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	0	1	Cholesterol	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.31	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	-		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):

CÁ LẮC

STT: 373

Tên tiếng Anh (English):

Mã số: 8013

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

Thải bỏ (%): -

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	78.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	71		Daidzein	mg	0	3
	KJ	298		Genistein	mg	0	3
Protein	g	16.7	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.5	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	4.7	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	80	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	210	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	0	1	Cholesterol	mg	-	
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	-		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):

CÁ MÈ

STT: 374

Tên tiếng Anh (English):

Hypophthalmichthys, chub, dory, tench bream

Mã số: 8014

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

Thải bỏ (%): 36.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	74.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	144		Daidzein	mg	0	3
	KJ	600		Genistein	mg	0	3
Protein	g	15.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	9.1	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.8	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	157	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	215	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	0	1	Cholesterol	mg	-	
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	-		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):

CÁ MÒI

STT: 375

Tên tiếng Anh (English):

Sardin

Mã số: 8015

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

Thải bỏ (%): 45.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	75.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	124		Daidzein	mg	0	3
	KJ	519		Genistein	mg	0	3
Protein	g	17.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	6.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.640	4
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	0.250	4
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.390	4
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	0.560	4
Calci (Calcium)	mg	80	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.090	4
Magiê (Magnesium)	mg	24	4	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.040	4
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.050	4
Phospho (Phosphorous)	mg	240	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.580	4
Kali (Potassium)	mg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.810	4
Natri (Sodium)	mg	100	4	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-	4	Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	170	4	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	58	4	Lysin	mg	2057	4
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	577	4
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	216	4
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.15	1	Phenylalanin	mg	821	4
Vitamin PP (Niacin)	mg	10.1	1	Threonin	mg	1010	4
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	1308	4
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.96	4	Leucin	mg	1687	4
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	1073	4
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	1182	4
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	415	4
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.14	4	Cystin	mg	198	4
Vitamin A (Retinol)	µg	20	1	Tyrosin	mg	731	4
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1443	4
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	2093	4
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2742	4
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	1119	4
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	767	4
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	992	4
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	345	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):**CÁ MỠ**

Tên tiếng Anh (English):

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

STT:376

Mã số:8016

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	72.7	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	151		Daidzein	mg	0	3
	KJ	631		Genistein	mg	0	3
Protein	g	16.8	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	9.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	42	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.40	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	173	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	200	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.08	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.21	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.7	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	30	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):

CÁ MỐI

STT: 377

Tên tiếng Anh (English):

Mã số: 8017

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

Thải bỏ (%): -

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	73.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	116		Daidzein	mg	0	3
	KJ	487		Genistein	mg	0	3
Protein	g	22.1	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.1	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	60	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	102	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	0	1	Cholesterol	mg	-	
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	-		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):

CÁ NẠC

STT: 378

Tên tiếng Anh (English):

Fish low fat

Mã số: 8018

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

Thải bỏ (%): 39.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	80.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	80		Daidzein	mg	0	3
	KJ	334		Genistein	mg	0	3
Protein	g	17.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	1.1	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.4	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	42	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.40	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	173	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	0	1	Cholesterol	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.08	1	Lysin	mg	1420	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.2	1	Methionin	mg	470	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	230	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	610	1
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	750	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	910	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	1260	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	1100	1
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Arginin	mg	930	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	420	1
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):

CÁ NGŨ

STT: 379

Tên tiếng Anh (English):

Flying fish, tuna

Mã số: 8019

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

Thải bỏ (%): 42.0

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	77.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	87		Daidzein	mg	0	3
	KJ	363		Genistein	mg	0	3
Protein	g	21.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.3	1	Tổng số acid béo no	g	0.240	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.160	3
Tro (Ash)	g	1.2	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Stearic (C18:0)	g	0.050	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.150	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	44	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.030	3
Sắt (Iron)	mg	1.00	1	Oleic (C18:1)	g	0.110	3
Magiê (Magnesium)	mg	50	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.280	3
Mangan (Manganese)	mg	0.010	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	206	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.010	3
Kali (Potassium)	mg	518	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Natri (Sodium)	mg	78	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.030	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.52	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.040	3
Đồng (Copper)	µg	64	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.180	3
Selen (Selenium)	µg	36.5	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	1	3	Cholesterol	mg	45	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.08	1	Lysin	mg	2147	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	4.0	1	Methionin	mg	692	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.75	3	Tryptophan	mg	262	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.9	3	Phenylalanin	mg	913	3
Folat (Folate)	µg	2	3	Threonin	mg	1025	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	1204	3
Vitamin H (Biotin)	µg	1.5	5	Leucin	mg	1900	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.52	3	Isoleucin	mg	1077	3
Vitamin A (Retinol)	µg	5	1	Arginin	mg	1399	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	688	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.5	3	Cystin	mg	251	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.1	3	Tyrosin	mg	789	3
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	1414	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	2394	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	3489	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	1122	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	827	3
Purin	mg	-		Serin	mg	954	3

Tên thực phẩm (Vietnamese):**CÁ NỤC**

Tên tiếng Anh (English):**Scad, anchovy**

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

STT:380

Mã số:8020

Thải bỏ (%):-

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	74.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	111		Daidzein	mg	0	3
	KJ	462		Genistein	mg	0	3
Protein	g	20.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.3	1	Tổng số acid béo no	g	1.280	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.720	3
Tro (Ash)	g	1.6	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Stearic (C18:0)	g	0.250	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	1.180	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	85	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.400	3
Sắt (Iron)	mg	3.25	3	Oleic (C18:1)	g	0.620	3
Magiê (Magnesium)	mg	41	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	1.640	3
Mangan (Manganese)	mg	0.070	3	(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	160	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.100	3
Kali (Potassium)	mg	383	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	104	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.010	3
Kẽm (Zinc)	mg	1.72	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.540	3
Đồng (Copper)	µg	211	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.910	3
Selen (Selenium)	µg	36.5	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Cholesterol	mg	60	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.06	3	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.26	3	Lysin	mg	1869	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	14.0	3	Methionin	mg	602	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.645	3	Tryptophan	mg	228	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.143	3	Phenylalanin	mg	794	3
Folat (Folate)	µg	9	3	Threonin	mg	892	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	1048	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	1654	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	0.62	3	Isoleucin	mg	938	3
Vitamin A (Retinol)	µg	15	3	Arginin	mg	1217	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	599	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.57	3	Cystin	mg	218	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.1	3	Tyrosin	mg	687	3
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	1231	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	2084	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	3038	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	977	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	720	3
Purin	mg	-		Serin	mg	830	3

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ PHÈN

STT: 381

Tên tiếng Anh (English):

Goatfish, surmullet, red mullet

Mã số: 8021

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

Thải bỏ (%): -

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	78.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	104		Daidzein	mg	0	3
	KJ	436		Genistein	mg	0	3
Protein	g	15.9	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	4.5	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.4	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	40	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	50	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	0	1	Cholesterol	mg	-	
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	-		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):**CÁ QUẢ**

Tên tiếng Anh (English):Fish, snake head

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

STT:382

Mã số:8022

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	78.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	97		Daidzein	mg	0	3
	KJ	406		Genistein	mg	0	3
Protein	g	18.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	2.7	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.1	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	90	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	240	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	600	1
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.12	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.3	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	-		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):

CÁ RÔ ĐỒNG

STT: 383

Tên tiếng Anh (English):

Anabas

Mã số: 8023

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

Thải bỏ (%): 44.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	74.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	126		Daidzein	mg	0	3
	KJ	527		Genistein	mg	0	3
Protein	g	19.1	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	5.5	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.2	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	26	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.25	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	151	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	0	1	Cholesterol	mg	-	
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	-		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):**CÁ RÔ PHI**

STT:384

Tên tiếng Anh (English):**Tilapia, African carp**

Mã số:8024

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

Thải bỏ (%):43.0

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	76.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	100		Daidzein	mg	0	3
	KJ	416		Genistein	mg	0	3
Protein	g	19.7	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	2.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	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	0.53	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	148	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	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	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	-		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): **CÁ THỜN BƠN (CÁ BƠN)**
 Tên tiếng Anh (English): **Flounder, sole, turbot**
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 385
 Mã số: 8025
 Thải bỏ (%): -

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	81.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	73		Daidzein	mg	0	3
	KJ	306		Genistein	mg	0	3
Protein	g	17.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.4	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.9	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	36	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	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	0	1	Cholesterol	mg	13	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	-		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): **CÁ THU**
 Tên tiếng Anh (English): Mackerel, codfish, kingfish
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 386
 Mã số: 8026
 Thải bỏ (%): 35.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	70.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	166		Daidzein	mg	0	3
	KJ	692		Genistein	mg	0	3
Protein	g	18.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	10.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	2.420	5
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	1.580	5
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	5
Tro (Ash)	g	1.3	1	Stearic (C18:0)	g	0.310	5
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	5
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	5
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	5
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	4.050	5
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	5
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.540	5
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	1.690	5
Calci (Calcium)	mg	50	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	2.480	5
Sắt (Iron)	mg	1.30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.160	5
Magiê (Magnesium)	mg	35	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.120	5
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	0.140	5
Phospho (Phosphorous)	mg	90	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.670	5
Kali (Potassium)	mg	486	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.160	5
Natri (Sodium)	mg	110	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	200	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	1600	5
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	520	5
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.07	1	Tryptophan	mg	190	5
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.17	1	Phenylalanin	mg	730	5
Vitamin PP (Niacin)	mg	6.6	1	Threonin	mg	790	5
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	1100	5
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	1400	5
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	900	5
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	1000	5
Vitamin H (Biotin)	µg	7	5	Histidin	mg	840	5
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	140	5
Vitamin A (Retinol)	µg	10	1	Tyrosin	mg	640	5
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	1100	5
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1700	5
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2200	5
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	840	5
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	610	5
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	730	5
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	145	4				

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ THU ĐÀO

STT: 387

Tên tiếng Anh (English):

Mã số: 8027

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

Thải bỏ (%): 30.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	70.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	156		Daidzein	mg	0	3
	KJ	651		Genistein	mg	0	3
Protein	g	20.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	8.4	1	Tổng số acid béo no	g	2.250	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	1.390	3
Tro (Ash)	g	1.3	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Stearic (C18:0)	g	0.440	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	2.630	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	22	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.470	3
Sắt (Iron)	mg	3.00	1	Oleic (C18:1)	g	1.330	3
Magiê (Magnesium)	mg	28	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	1.940	3
Mangan (Manganese)	mg	0.020	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	190	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.120	3
Kali (Potassium)	mg	406	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.050	3
Natri (Sodium)	mg	86	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.080	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.67	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.510	3
Đồng (Copper)	µg	93	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.930	3
Selen (Selenium)	µg	36.5	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Cholesterol	mg	47	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.05	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.10	1	Lysin	mg	1843	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	6.0	1	Methionin	mg	594	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.316	3	Tryptophan	mg	225	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.33	3	Phenylalanin	mg	783	3
Folat (Folate)	µg	2	3	Threonin	mg	880	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	1034	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	1631	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	4.4	3	Isoleucin	mg	925	3
Vitamin A (Retinol)	µg	35	1	Arginin	mg	1201	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	591	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	1	3	Cystin	mg	215	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.1	3	Tyrosin	mg	678	3
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	1214	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	2055	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	2996	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	963	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	710	3
Purin	mg	-		Serin	mg	819	3

Tên thực phẩm (Vietnamese):**CÁ TRẠCH (CÁ CHẠCH)**

Tên tiếng Anh (English):Loach

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

STT:388

Mã số:8028

Thải bỏ (%):26.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	74.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	110		Daidzein	mg	0	3
	KJ	462		Genistein	mg	0	3
Protein	g	20.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.2	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	109	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	231	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	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	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	-		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):

CÁ TRẮM CỎ

STT: 389

Tên tiếng Anh (English):

Carp, amur

Mã số: 8029

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

Thải bỏ (%): 35.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	79.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	91		Daidzein	mg	0	3
	KJ	382		Genistein	mg	0	3
Protein	g	17.0	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	2.6	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	57	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.10	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	145	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	0	1	Cholesterol	mg	-	
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	-		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):**CÁ TRÈ**

STT:390

Tên tiếng Anh (English):Catfish, silurus, sheatfish, hito

Mã số:8030

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	70.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	173		Daidzein	mg	0	3
	KJ	724		Genistein	mg	0	3
Protein	g	16.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	11.9	1	Tổng số acid béo no	g	1.770	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	1.270	3
Tro (Ash)	g	1.2	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Stearic (C18:0)	g	0.350	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	3.590	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	20	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.280	3
Sắt (Iron)	mg	1.00	1	Oleic (C18:1)	g	3.170	3
Magiê (Magnesium)	mg	23	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	1.570	3
Mangan (Manganese)	mg	0.020	3	(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	210	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.880	3
Kali (Potassium)	mg	299	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.100	3
Natri (Sodium)	mg	53	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.090	3
Kẽm (Zinc)	mg	0.74	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.070	3
Đồng (Copper)	µg	101	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.210	3
Selen (Selenium)	µg	12.6	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Cholesterol	mg	47	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.10	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.04	1	Lysin	mg	1429	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.4	1	Methionin	mg	460	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.6	3	Tryptophan	mg	174	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.188	3	Phenylalanin	mg	607	3
Folat (Folate)	µg	10	3	Threonin	mg	682	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	801	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	1264	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	2.47	3	Isoleucin	mg	717	3
Vitamin A (Retinol)	µg	93	1	Arginin	mg	931	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	458	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	1.2	3	Cystin	mg	167	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.1	3	Tyrosin	mg	525	3
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	941	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	1593	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	2322	3
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	747	3
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	550	3
Purin	mg	-		Serin	mg	635	3

Tên thực phẩm (Vietnamese):

CÁ TRÍCH

STT: 391

Tên tiếng Anh (English):

Herring

Mã số: 8031

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

Thải bỏ (%): 35.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	70.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	166		Daidzein	mg	0	3
	KJ	695		Genistein	mg	0	3
Protein	g	17.7	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	10.6	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	3.260	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	2.020	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	0.260	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	6.870	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	1.060	3
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	2.910	3
Calci (Calcium)	mg	64	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	2.420	3
Sắt (Iron)	mg	2.80	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.190	3
Magiê (Magnesium)	mg	32	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.060	3
Mangan (Manganese)	mg	0.020	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.250	3
Phospho (Phosphorous)	mg	174	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.970	3
Kali (Potassium)	mg	423	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.690	3
Natri (Sodium)	mg	160	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.53	3	Cholesterol	mg	406	3
Đồng (Copper)	µg	300	1	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	36.5	3	Lysin	mg	1506	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	485	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	184	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.18	1	Phenylalanin	mg	640	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	5.0	1	Threonin	mg	719	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	1	3	Valin	mg	845	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.45	3	Leucin	mg	1332	3
Folat (Folate)	µg	5	3	Isoleucin	mg	755	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	981	3
Vitamin H (Biotin)	µg	10	5	Histidin	mg	483	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	10	3	Cystin	mg	176	3
Vitamin A (Retinol)	µg	20	1	Tyrosin	mg	553	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	991	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1679	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2447	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	787	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	580	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	669	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	210	4				

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

CÁ TRÔI
Major carp, mud carp; cirrhina molitorella

STT: 392
Mã số: 8032
Thải bỏ (%): 27.6

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	74.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	127		Daidzein	mg	0	3
	KJ	529		Genistein	mg	0	3
Protein	g	18.8	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	5.7	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.2	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	76	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	0.05	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	185	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	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	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	-		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):

CUA BẾ

STT: 393

Tên tiếng Anh (English):

Crab, sea water

Mã số: 8033

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	72.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	103		Daidzein	mg	0	3
	KJ	433		Genistein	mg	0	3
Protein	g	17.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.6	1	Tổng số acid béo no	g	0.090	3
Glucid (Carbohydrate)	g	7.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	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	0.080	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	141	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	3.80	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	48	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.130	3
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	191	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	322	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	316	1	Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.40	1	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	0	1	Cholesterol	mg	78	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.71	1	Lysin	mg	1526	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.7	1	Methionin	mg	517	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	278	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	820	1
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	888	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	853	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	1540	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	800	1
Vitamin A (Retinol)	µg	36	1	Arginin	mg	1084	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	407	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	283	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	806	1
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	982	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	2054	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	2780	1
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	811	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	773	1
Purin	mg	-		Serin	mg	839	1

Tên thực phẩm (Vietnamese): **CUA ĐỒNG**
 Tên tiếng Anh (English): **Crab, fresh water**
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 394
 Mã số: 8034
 Thải bỏ (%): 69.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	74.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	87		Daidzein	mg	0	3
	KJ	364		Genistein	mg	0	3
Protein	g	12.3	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.3	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	8.0	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	120	2	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.40	2	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	171	2	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	266	2	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	453	2	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	0	1	Cholesterol	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.51	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.1	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	210	2	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):

GHE

STT: 395

Tên tiếng Anh (English):

Crab

Mã số: 8035

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

Thải bỏ (%): 68.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	85.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	54		Daidzein	mg	0	3
	KJ	226		Genistein	mg	0	3
Protein	g	11.9	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.7	1	Tổng số acid béo no	g	0.220	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.140	3
Tro (Ash)	g	1.9	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Stearic (C18:0)	g	0.080	3
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	0.000	3
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	0.000	3
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	0.000	3
Fructoza (Fructose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	0.190	3
Glucoza (Glucose)	g	0	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	89	3	Palmitoleic (C16:1)	g	0.060	3
Sắt (Iron)	mg	0.74	3	Oleic (C18:1)	g	0.100	3
Magiê (Magnesium)	mg	34	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.390	3
Mangan (Manganese)	mg	0.150	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	229	3	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.010	3
Kali (Potassium)	mg	329	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	293	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.060	3
Kẽm (Zinc)	mg	3.54	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.170	3
Đồng (Copper)	µg	669	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.150	3
Selen (Selenium)	µg	37.4	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	3	Cholesterol	mg	78	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	3	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.71	3	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.7	3	Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.35	3	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.15	3	Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	44	3	Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	9	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	2	3	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):**HẢI SÂM**

STT:396

Tên tiếng Anh (English):Sea slug, sea cucumber

Mã số:8036

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	76.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	90		Daidzein	mg	0	3
	KJ	374		Genistein	mg	0	3
Protein	g	21.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.3	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.2	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.1	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		(Total monounsaturated fatty acid)			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	118	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.40	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	22	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	0	1	Cholesterol	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.02	1	Lysin	mg	885	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	0.1	1	Methionin	mg	335	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	125	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanin	mg	510	1
Folat (Folate)	µg	-		Threonin	mg	1090	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valin	mg	920	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	1090	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucin	mg	715	1
Vitamin A (Retinol)	µg	102	1	Arginin	mg	1325	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	210	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	305	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	545	1
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	1460	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	2040	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	3060	1
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	3195	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	1530	1
Purin	mg	-		Serin	mg	1020	1

Tên thực phẩm (Vietnamese):

HẾN

STT: 397

Tên tiếng Anh (English):

Clam

Mã số: 8037

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

Thải bỏ (%): 82.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	88.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	45		Daidzein	mg	0	3
	KJ	187		Genistein	mg	0	3
Protein	g	4.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.7	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	5.1	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	0.9	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	144	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	86	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	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	330	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	108	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Tryptophan	mg	42	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.12	1	Phenylalanin	mg	194	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.3	1	Threonin	mg	165	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	151	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	309	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	194	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	467	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	45	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	59	1
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Tyrosin	mg	151	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	266	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	438	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	618	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	244	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	179	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	201	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese): **LƯƠN**
 Tên tiếng Anh (English): Eel, silver - Pike
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 398
 Mã số: 8038
 Thải bỏ (%): 35.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	68.3	3	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	180		Daidzein	mg	0	3
	KJ	752		Genistein	mg	0	3
Protein	g	18.4	3	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	11.7	3	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	2.360	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.2	3	Palmitic (C16:0)	g	1.590	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	3	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.4	3	Stearic (C18:0)	g	0.190	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	7.190	3
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	1.260	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	2.770	3
Calci (Calcium)	mg	35	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.950	3
Sắt (Iron)	mg	1.00	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.200	3
Magiê (Magnesium)	mg	20	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.430	3
Mangan (Manganese)	mg	0.040	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.100	3
Phospho (Phosphorous)	mg	164	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.080	3
Kali (Potassium)	mg	272	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.060	3
Natri (Sodium)	mg	51	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	1.62	3	Cholesterol	mg	126	3
Đồng (Copper)	µg	23	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	6.5	3	Lysin	mg	1040	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	700	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.15	1	Tryptophan	mg	30	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.31	1	Phenylalanin	mg	1260	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	3.8	1	Threonin	mg	1340	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.24	3	Valin	mg	1140	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.067	3	Leucin	mg	1320	1
Folat (Folate)	µg	15	3	Isoleucin	mg	1360	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1190	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	495	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	3	3	Cystin	mg	158	1
Vitamin A (Retinol)	µg	1800	1	Tyrosin	mg	672	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	922	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	4	3	Acid aspartic	mg	170	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	2840	1
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	815	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	658	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	957	1
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):**MỰC KHÔ**

Tên tiếng Anh (English):Dried cuttle fish, squid

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

STT:399

Mã số:8039

Thải bỏ (%):4.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	26.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	291		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1217		Genistein	mg	0	3
Protein	g	60.1	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	4.5	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.5	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	6.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	27	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	5.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	287	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	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.13	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.17	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	6.8	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	-		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):**MỰC TƯƠI**

Tên tiếng Anh (English):**Cuttle fish, raw (Squid)**

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

STT:400

Mã số:8040

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	81.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	73		Daidzein	mg	0	3
	KJ	307		Genistein	mg	0	3
Protein	g	16.3	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.9	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	0.360	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	0.260	3
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Tro (Ash)	g	1.4	1	Stearic (C18:0)	g	0.060	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	0.010	3
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	0.050	3
Calci (Calcium)	mg	14	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	0.520	3
Sắt (Iron)	mg	0.60	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.000	3
Magiê (Magnesium)	mg	33	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Mangan (Manganese)	mg	0.040	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.010	3
Phospho (Phosphorous)	mg	150	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.150	3
Kali (Potassium)	mg	273	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.340	3
Natri (Sodium)	mg	44	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	0.70	1	Cholesterol	mg	233	3
Đồng (Copper)	µg	1891	3	Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	44.8	3	Lysin	mg	1164	3
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	5	1	Methionin	mg	351	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.01	1	Tryptophan	mg	174	3
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.06	1	Phenylalanin	mg	558	3
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.0	1	Threonin	mg	670	3
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.5	3	Valin	mg	680	3
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.056	3	Leucin	mg	1096	3
Folat (Folate)	µg	5	3	Isoleucin	mg	678	3
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Arginin	mg	1136	3
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	299	3
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	1.3	3	Cystin	mg	204	3
Vitamin A (Retinol)	µg	10	1	Tyrosin	mg	498	3
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	942	3
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	1.2	3	Acid aspartic	mg	1503	3
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Acid glutamic	mg	2118	3
Beta-caroten	µg	0	3	Glycin	mg	974	3
Alpha-caroten	µg	0	3	Prolin	mg	635	3
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Serin	mg	698	3
Lycopen	µg	0	3				
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3				
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

ỐC BƯỚU

STT: 401

Tên tiếng Anh (English):

Snail medium - size, edible

Mã số: 8041

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

Thải bỏ (%): 67.0

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	76.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	84		Daidzein	mg	0	3
	KJ	351		Genistein	mg	0	3
Protein	g	11.1	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.7	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	8.3	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	3.1	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	1310	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	64	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	0	1	Cholesterol	mg	-	
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	-		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):

ỐC ĐÁ

Tên tiếng Anh (English):

Marble snail, edible

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

STT:

402

Mã số:

8042

Thải bỏ (%):

80.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	80.3	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	63		Daidzein	mg	0	3
	KJ	264		Genistein	mg	0	3
Protein	g	11.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.3	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.9	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	4.3	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	1660	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	83	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	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	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	-		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):

ỐC NHỒI

STT: 403

Tên tiếng Anh (English):

Snail large, edible

Mã số: 8043

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

Thải bỏ (%): 79.0

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	77.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	84		Daidzein	mg	0	3
	KJ	353		Genistein	mg	0	3
Protein	g	11.9	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.7	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	7.6	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.2	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	1357	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	191	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	0	1	Cholesterol	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.05	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.17	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.2	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	-		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):

ỐC VẶN

Tên tiếng Anh (English):

Helix

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

STT:

404

Mã số:

8044

Thải bỏ (%):

70.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	79.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	72		Daidzein	mg	0	3
	KJ	303		Genistein	mg	0	3
Protein	g	12.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.7	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	4.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	3.7	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	1356	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	51	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	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	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	-		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):

RẠM (MUỐI, ĐỒ)

STT: 405

Tên tiếng Anh (English):

Small sea - crab bicled, steamed

Mã số: 8045

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	64.4	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	83		Daidzein	mg	0	3
	KJ	347		Genistein	mg	0	3
Protein	g	14.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	2.9	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	18.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacarozơ (Sucrose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	4820	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	330	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	0	1	Cholesterol	mg	-	
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	-		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):

RẠM TƯỚI

STT: 406

Tên tiếng Anh (English):

Small sea - crab

Mã số: 8046

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	78.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	77		Daidzein	mg	0	3
	KJ	321		Genistein	mg	0	3
Protein	g	12.9	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	2.8	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	6.1	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	3520	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	180	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	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	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	-		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):

RỪOI

STT: 407

Tên tiếng Anh (English):

Tylorhynchus sinensis

Mã số: 8047

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	81.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	89		Daidzein	mg	0	3
	KJ	373		Genistein	mg	0	3
Protein	g	12.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	4.4	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.3	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	66	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	1.80	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	57	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	0	1	Cholesterol	mg	-	
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	-		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):

SÒ

STT: 408

Tên tiếng Anh (English):

Oyster

Mã số: 8048

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

Thải bỏ (%): 80.0

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	82.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	78		Daidzein	mg	0	3
	KJ	328		Genistein	mg	0	3
Protein	g	9.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	2.3	1	Tổng số acid béo no	g	0.510	3
Glucid (Carbohydrate)	g	4.9	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.360	3
Tro (Ash)	g	1.2	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	0.360	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	37	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.110	3
Sắt (Iron)	mg	1.90	1	Oleic (C18:1)	g	0.190	3
Magiê (Magnesium)	mg	42	-	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.890	3
Mangan (Manganese)	mg	0.600	1	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	82	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.030	3
Kali (Potassium)	mg	223	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.030	3
Natri (Sodium)	mg	380	1	Arachidonic (C20:4)	g	0.040	3
Kẽm (Zinc)	mg	13.40	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.440	3
Đồng (Copper)	µg	1576	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.250	3
Selen (Selenium)	µg	77	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Cholesterol	mg	50	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.15	1	Lysin	mg	722	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	1.7	1	Methionin	mg	245	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.5	3	Tryptophan	mg	87	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.05	3	Phenylalanin	mg	425	1
Folat (Folate)	µg	10	3	Threonin	mg	419	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	484	1
Vitamin H (Biotin)	µg	41	5	Leucin	mg	833	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	16	3	Isoleucin	mg	762	1
Vitamin A (Retinol)	µg	53	1	Arginin	mg	767	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	153	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystin	mg	148	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosin	mg	228	1
Beta-caroten	µg	0	3	Alanin	mg	522	1
Alpha-caroten	µg	0	3	Acid aspartic	mg	827	1
Beta-cryptoxanthin	µg	0	3	Acid glutamic	mg	1489	1
Lycopen	µg	0	3	Glycin	mg	458	1
Lutein + Zeaxanthin	µg	0	3	Prolin	mg	632	1
Purin	mg	90	4	Serin	mg	425	1

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TÉP GẠO

STT: 409

Tên tiếng Anh (English):

Tiny shrimp

Mã số: 8049

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

Thải bỏ (%): 8.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	84.5	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	58		Daidzein	mg	0	3
	KJ	241		Genistein	mg	0	3
Protein	g	11.7	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	1.2	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.6	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	910	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	218	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	-		Docosaheaxaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Cholesterol	mg	-	
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	-		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):**TÉP KHÔ**

Tên tiếng Anh (English):Tiny shrimp, dried

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

STT:410

Mã số:8050

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	23.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	269		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1125		Genistein	mg	0	3
Protein	g	59.8	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.0	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.7	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	13.5	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	-	
Sacarozơ (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	2000	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	5.50	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	605	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	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.07	1	Phenylalanin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.5	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	-		Tyrosin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	-	
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TÔM BIỂN

STT: 411

Tên tiếng Anh (English):

Sea shrimp, sea-water shrimp

Mã số: 8051

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

Thải bỏ (%): 54.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	79.2	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	82		Daidzein	mg	0	3
	KJ	344		Genistein	mg	0	3
Protein	g	17.6	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	0.9	1	Tổng số acid béo no	g	0.330	3
Glucid (Carbohydrate)	g	0.9	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.180	3
Tro (Ash)	g	1.4	1	Margaric (C17:0)	g	0.000	3
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	0.100	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	0.250	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	79	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.080	3
Sắt (Iron)	mg	1.60	1	Oleic (C18:1)	g	0.150	3
Magiê (Magnesium)	mg	37	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.670	3
Mangan (Manganese)	mg	0.050	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	184	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.030	3
Kali (Potassium)	mg	185	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.010	3
Natri (Sodium)	mg	148	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.090	3
Kẽm (Zinc)	mg	1.11	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.260	3
Đồng (Copper)	µg	264	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.220	3
Selen (Selenium)	µg	38	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Cholesterol	mg	152	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.04	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.08	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	2.3	1	Methionin	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.276	3	Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.104	3	Phenylalanin	mg	-	
Folat (Folate)	µg	3	3	Threonin	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	5	5	Leucin	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	1.16	3	Isoleucin	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	20	1	Arginin	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	1.1	3	Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0	3	Tyrosin	mg	-	
Beta-caroten	µg	5	3	Alanin	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	-		Glycin	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Prolin	mg	-	
Purin	mg	147	4	Serin	mg	-	

Tên thực phẩm (Vietnamese): **TÔM ĐỒNG**
 Tên tiếng Anh (English): **Fresh-water shrimp**
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 412
 Mã số: 8052
 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	76.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	90		Daidzein	mg	0	3
	KJ	376		Genistein	mg	0	3
Protein	g	18.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	1.8	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	0.0	3	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	2.9	1	Stearic (C18:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	0	3	Arachidic (C20:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	0	3	Behenic (22:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	0	3	Lignoceric (C24:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	0	3	TS acid béo không no 1 nối đôi (Total monounsaturated fatty acid)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	0	3	Myristoleic (C14:1)	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	0	3	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	0	3	Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	1120	1	TS acid béo không no nhiều nối đôi (Total polyunsaturated fatty acid)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	2.20	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	42	1	Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Phospho (Phosphorous)	mg	150	1	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	316	1	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	418	1	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Cholesterol	mg	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	58.8	1	Lysin	mg	1560	1
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Methionin	mg	630	1
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Tryptophan	mg	180	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.03	1	Phenylalanin	mg	830	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	3.2	1	Threonin	mg	750	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Valin	mg	940	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Leucin	mg	1560	1
Folat (Folate)	µg	-		Isoleucin	mg	980	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Arginin	mg	1730	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Histidin	mg	400	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Cystin	mg	200	1
Vitamin A (Retinol)	µg	15	1	Tyrosin	mg	556	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Alanin	mg	961	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Acid aspartic	mg	1872	1
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Acid glutamic	mg	2844	1
Beta-caroten	µg	-		Glycin	mg	1141	1
Alpha-caroten	µg	-		Prolin	mg	644	1
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Serin	mg	674	1
Lycopen	µg	-					
Lutein + Zeaxanthin	µg	-					
Purin	mg	-					

Tên thực phẩm (Vietnamese):

TÔM KHÔ

STT: 413

Tên tiếng Anh (English):

Shrimp, dried

Mã số: 8053

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	12.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	347		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1450		Genistein	mg	0	3
Protein	g	75.6	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.8	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	2.5	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	5.5	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactosa (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	236	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	4.60	1	Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	995	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	0	1	Cholesterol	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.16	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.34	1	Lysin	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	9.5	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	-		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): **TRAI**
 Tên tiếng Anh (English): **Manodonta**
 Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

STT: 414
 Mã số: 8054
 Thải bỏ (%): 60.0

Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)	Thành phần dinh dưỡng (Nutrients)	ĐV (Unit)	Hàm lượng (Value)	TLTK (Source)
Nước (Water)	g	89.9	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	38		Daidzein	mg	0	3
	KJ	160		Genistein	mg	0	3
Protein	g	4.6	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	1.1	1	Tổng số acid béo no	g	0.090	3
Glucid (Carbohydrate)	g	2.5	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	0.060	3
Tro (Ash)	g	1.9	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	0.080	3
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	0.000	3
Calci (Calcium)	mg	668	1	Palmitoleic (C16:1)	g	0.020	3
Sắt (Iron)	mg	1.50	1	Oleic (C18:1)	g	0.030	3
Magiê (Magnesium)	mg	9	3	TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	0.280	3
Mangan (Manganese)	mg	0.500	3	<i>(Total polyunsaturated fatty acid)</i>			
Phospho (Phosphorous)	mg	107	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	0.020	3
Kali (Potassium)	mg	314	3	Linolenic (C18:2 n3)	g	0.000	3
Natri (Sodium)	mg	56	3	Arachidonic (C20:4)	g	0.040	3
Kẽm (Zinc)	mg	1.37	3	Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	0.070	3
Đồng (Copper)	µg	344	3	Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	0.070	3
Selen (Selenium)	µg	24.3	3	TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Cholesterol	mg	34	3
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.02	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.46	1	Lysin	mg	200	1
Vitamin PP (Niacin)	mg	3.1	1	Methionin	mg	120	1
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	0.362	3	Tryptophan	mg	50	1
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	0.06	3	Phenylalanin	mg	250	1
Folat (Folate)	µg	16	3	Threonin	mg	340	1
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	0	3	Valin	mg	250	1
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucin	mg	270	1
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	49.44	3	Isoleucin	mg	270	1
Vitamin A (Retinol)	µg	90	3	Arginin	mg	240	1
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidin	mg	60	1
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	0.31	3	Cystin	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	0.2	3	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):

BÁNH PHỒNG TÔM RÁN

STT: 415

Tên tiếng Anh (English):

Deep fried shrimp paste

Mã số: 8055

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	3.8	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	676		Daidzein	mg	0	3
	KJ	2827		Genistein	mg	0	3
Protein	g	1.6	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	59.2	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	34.1	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.3	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	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	175	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	30	1	Linoleic (C18:2 n6)	g	-	
Kali (Potassium)	mg	-		Linolenic (C18:2 n3)	g	-	
Natri (Sodium)	mg	-		Arachidonic (C20:4)	g	-	
Kẽm (Zinc)	mg	-		Eicosapentaenoic (C20:5 n3)	g	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Docosahexaenoic (C22:6 n3)	g	-	
Selen (Selenium)	µg	-		TS acid béo trans (Total trans fatty acid)	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Cholesterol	mg	-	
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	-		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):**BÁNH PHỒNG TÔM SỐNG**

Tên tiếng Anh (English):Shrimp paste

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

STT:416

Mã số:8056

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	12.0	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	381		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1596		Genistein	mg	0	3
Protein	g	3.4	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	7.4	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	75.3	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	1.9	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	258	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	50	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	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	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	-		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 CÁ

STT: 417

Tên tiếng Anh (English):

Fish flour with bones

Mã số: 8057

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	11.6	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	323		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1351		Genistein	mg	0	3
Protein	g	71.2	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	2.9	1	Tổng số acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.0	1	<i>(Total saturated fatty acid)</i>			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	11.3	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Đường tổng số (Sugar)	g	-		Stearic (C18:0)	g	-	
Galactoza (Galactose)	g	-		Arachidic (C20:0)	g	-	
Maltoza (Maltose)	g	-		Behenic (22:0)	g	-	
Lactoza (Lactose)	g	-		Lignoceric (C24:0)	g	-	
Fructoza (Fructose)	g	-		TS acid béo không no 1 nối đôi	g	-	
Glucoza (Glucose)	g	-		<i>(Total monounsaturated fatty acid)</i>			
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Myristoleic (C14:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	505	1	Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	50.00	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	207	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	0	1	Cholesterol	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	0.03	1	Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	0.38	1	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	-		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):
Tên tiếng Anh (English):
Thành phần dinh dưỡng trong 100g phần ăn được (100 grams edible portion)

RUỐC CÁ QUẢ
Shredded snake-head fish, salted and dried

STT: 418
Mã số: 8058
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	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	312		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1304		Genistein	mg	0	3
Protein	g	65.7	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	4.1	1	Tổng số acid béo no (Total saturated fatty acid)	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Margaric (C17:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	13.2	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	-	
Sacaroza (Sucrose)	g	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Calci (Calcium)	mg	26	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	654	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	-	
Đồng (Copper)	µg	-		Phytosterol	mg	-	
Selen (Selenium)	µg	-		Lysin	mg	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	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	-		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):

RUỐC TÔM

STT: 419

Tên tiếng Anh (English):

Shredded shrimp, salted and dried

Mã số: 8059

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	13.1	1	Tổng số isoflavon (Total isoflavone)	mg	0	3
Năng lượng (Energy)	KCal	305		Daidzein	mg	0	3
	KJ	1275		Genistein	mg	0	3
Protein	g	65.5	1	Glycetin	mg	0	3
Lipid (Fat)	g	3.1	1	TS acid béo no	g	-	
Glucid (Carbohydrate)	g	3.7	1	(Total saturated fatty acid)			
Celluloza (Fiber)	g	0.0	1	Palmitic (C16:0)	g	-	
Tro (Ash)	g	14.6	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	-		Palmitoleic (C16:1)	g	-	
Sắt (Iron)	mg	-		Oleic (C18:1)	g	-	
Magiê (Magnesium)	mg	-		TS acid béo không no nhiều nối đôi	g	-	
Mangan (Manganese)	mg	-		(Total polyunsaturated fatty acid)			
Phospho (Phosphorous)	mg	-		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	g	-	
Vitamin C (Ascorbic acid)	mg	0	1	Cholesterol	mg	-	
Vitamin B1 (Thiamine)	mg	-		Phytosterol	mg	-	
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	-		Lysine	mg	-	
Vitamin PP (Niacin)	mg	-		Methionine	mg	-	
Vitamin B5 (Pantothenic acid)	mg	-		Tryptophan	mg	-	
Vitamin B6 (Pyridoxine)	mg	-		Phenylalanine	mg	-	
Folat (Folate)	µg	-		Threonine	mg	-	
Vitamin B9 (Folic acid)	µg	-		Valine	mg	-	
Vitamin H (Biotin)	µg	-		Leucine	mg	-	
Vitamin B12 (Cyanocobalamine)	µg	-		Isoleucine	mg	-	
Vitamin A (Retinol)	µg	-		Arginine	mg	-	
Vitamin D (Calciferol)	µg	-		Histidine	mg	-	
Vitamin E (Alpha-tocopherol)	mg	-		Cystine	mg	-	
Vitamin K (Phylloquinone)	µg	-		Tyrosine	mg	-	
Beta-caroten	µg	-		Alanine	mg	-	
Alpha-caroten	µg	-		Acid aspartic	mg	-	
Beta-cryptoxanthin	µg	-		Acid glutamic	mg	-	
Lycopen	µg	-		Glycine	mg	-	
Lutein + Zeaxanthin	µg	-		Proline	mg	-	
Purin	mg	-		Serine	mg	-	