

Các loại trái cây

Duy trì năng lượng đưa vào cơ thể ở mức 1,400 - 1,600 Kcal/ngày (tương ứng 30 Kcal/1kg cân nặng)

STT	TÊN MÓN ĂN	KHẨU PHẦN (gram)	NĂNG LƯỢNG (Kcal)
1	BƠ VỎ XANH	Trái trung bình 182g	184
2	BƠ VỎ TÍM	Trái trung bình 182g	135
3	BƯỞI	Múi nhỏ 26g	8
4	CAM ĐƯỜNG	Trái trung bình 184g	68
5	CAM MỸ	Trái trung bình 242g	90
6	CAM SÀNH	Trái trung bình 250g	93
7	CHÔM CHÔM	Trái trung bình 20g	14
8	KHẾ	Trái trung bình 61g	9
9	CHUỐI BOM	Trái trung bình 71g	47
10	CHUỐI CAU	Trái trung bình 38g	25
11	CHUỐI CHÀ	Trái trung bình 54g	36
12	CHUỐI GIÀ	Trái trung bình 76g	74
13	CHUỐI SÁP	Trái trung bình 52g	34
14	CHUỐI XIÊM	Trái trung bình 82g	54
15	CÓC	Trái trung bình 58g	34
16	CỦ SẮN	Củ trung bình 185g	52
17	DÂU TÂY	Trái 25g	11
18	DƯA DẤU	Miếng 130g	21
19	THƠM	Miếng 60g	17
20	ĐU ĐỦ	Miếng 360g	125
21	LÊ ĐƯỜNG	Trái trung bình 202g	91
22	LÒNG MÚT	Trái trung bình 115g	55
23	HỒNG DÒN	Trái trung bình 61g	23

STT	TÊN MÓN ĂN	KHẨU PHẦN (gram)	NĂNG LƯỢNG (Kcal)
24	VẢI	Trái trung bình 21g	9
25	HỒNG ĐỎ	Trái trung bình 90g	25
26	MẶN	Trái 70g	11
27	MẶN ĐÀ LẠT	Trái 25g	5
28	MẶNG CỤT	Trái trung bình 20g	13
29	MẶNG CẦU TA	Trái trung bình 87g	56
30	MẶNG CẦU XIÊM	Miếng 80g	40
31	MÍT NGHỆ	Múi 18g	11
32	MÍT TỐ NỮ	Múi 16g	10
33	NHẪN	Trái 8g	4
34	NHO MỸ	100g (trái tím 10 trái, trái xanh 20 trái)	68
35	NHO TA	100g	14
36	ỔI	Trái trung bình 160g	53
37	QUÝT	Trái trung bình 74g	28
38	SẦU RIÊNG	Trái trung bình 28g	28
39	XOÀI	Trái trung bình 259g	179
40	TÁO TÂY	Trái trung bình 228g	105
41	TÁO TA	Trái 25g	9
42	THANH LONG	Trái trung bình 563g	225
43	VÚ SỮA	Trái trung bình 197g	83
44	SỔ RI	100g	14

Xem thêm thông tin tại:

www.lic-ecogreen.com.vn