

Các món điếm tâm



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)	STT	TÊN MÓN ĂN	KHẨU PHẦN (gram)	NĂNG LƯỢNG (Kcal)
1	BÁNH CANH CUA	Phần Bánh canh: 174 Thịt heo đùi: 35 Thịt cua: 35 Nấm rơm tươi: 12 Hành ngò	379	9	BÚN RIÊU CUA	Phần Bún tươi: 190 Mảnh riêu: 15 Chả lụa: 12 Chả quế: 12 Đậu hũ chiên: 12 Giá, rau muống, bắp chuối, sà lách, rau thơm	414
2	BÁNH CANH GIÒ HEO	Phần Bánh canh: 174 Thịt giò heo: 100 Hành ngò	483	10	BÚN RIÊU ỐC	Phần Bún tươi: 190 Ốc: 92 Huyết heo: 26 Đậu hũ chiên: 10 Mảnh riêu: 10 Giá, rau muống, bắp chuối, sà lách	531
3	BÁNH CANH THỊT GÀ	Phần Bánh canh: 174 Thịt gà: 47 Hành ngò	346	11	BÚN THỊT NƯỚNG CHẢ GIÒ	Phần 200 Thịt heo nạc: 46 Chả giò: 33 Đậu phộng: 15 Giá, dưa leo, rau thơm, mỡ hành, nước mắm	598
4	BÁNH CANH THỊT HEO	Phần Bánh canh: 154 Thịt heo nạc: 30 Thịt heo đùi: 20	322	12	CANH BÚN	Phần Bún tươi: 150 Mảnh riêu: 24 Chả lụa: 18 Rau muống	296
5	BÚN BÒ GIÒ HEO	Phần Bún tươi: 190 Thịt heo: 72 Thịt bò nạc: 42 Chả lụa: 12 Giá, rau muống, bắp chuối, sà lách, rau thơm	622	13	CHÁO ĐẬU ĐỎ	Phần Gạo: 20 Đậu đỏ: 20 Dừa khô nạo: 25 Đường: 10	322
6	BÚN MẮM	Phần Bún tươi: 180 Mực: 41 Thịt heo đùi: 34 Tôm tươi: 27.5 Cá lóc + chả cá chiên: 16 Giá, rau muống, bắp chuối, sà lách, rau thơm	480	14	CHÁO GỎI VỊT	Phần Gạo: 34 Thịt vịt: 252 Bắp cải, rau thơm, hành ngò, rau răm, nước mắm gừng	930
7	BÚN MĂNG	Phần Bún tươi: 190 Thịt vịt: 66 Huyết heo: 20 Măng khô: 6 Giá, rau muống, bắp chuối, rau thơm	485				
8	BÚN MỘC	Phần Bún tươi: 190 Thịt sườn heo: 60 Mộc viên: 18 Chả lụa: 18 Chả quế: 18 Giá, rau muống, bắp chuối, rau thơm	514				

STT	TÊN MÓN ĂN	KHẨU PHẦN (gram)	NĂNG LƯỢNG (Kcal)
15	CHÁO HUYẾT	Phần Gạo: 34.5 Huyết: 145 Bánh quẩy: 32 Giá, hành ngò	332
16	CHÁO LÒNG	Phần Gạo: 34.5 Huyết heo: 100 Phèo heo: 32 Dạ dày heo: 32 Lưỡi heo: 20 Gan heo: 17 Bánh quẩy: 32 Giá, hành ngò	412
17	CƠM TẮM BÌ	Dĩa Gạo tằm: 93 Thịt heo nạc: 45 Da heo: 33 Mỡ hành: 15	627
18	CƠM TẮM CHẢ	Dĩa Gạo tằm: 93 Thịt nạc dăm: 28 Trứng vịt: 22 Mỡ hành: 15	592
19	CƠM TẮM SƯỜN	Dĩa Gạo tằm: 93 Sườn cốt lết: 63 Mỡ hành: 15	527
20	HOÀNH THÁNH	Phần Bánh hoành thánh: 32 Thịt heo đùi: 26 Giá, hẹ, sà lách, hành lá	248
21	HỦ TÍU BÒ KHO	Phần Hủ tíu tươi: 109 Thịt bò nạm: 153 Giá, rau quế hành lá	538
22	HỦ TÍU MÌ	Phần Hủ tíu tươi: 63 Mì tươi: 40 Thịt heo nạc: 36 Giá, hẹ, sà lách, hành lá	410
23	HỦ TÍU NAM VANG	Phần Hủ tíu tươi: 109 Thịt heo nạc: 50 Gan heo: 20 Tôm tươi: 16 Tim heo: 14 Trứng cút: 10 Giá, hẹ, sà lách, hành lá, cần ta	400
24	HỦ TÍU THỊT HEO	Phần Hủ tíu tươi: 127 Thịt heo nạc: 36 Giá, hẹ, sà lách, hành lá	361

STT	TÊN MÓN ĂN	KHẨU PHẦN (gram)	NĂNG LƯỢNG (Kcal)
25	HỦ TÍU XÀO	Dĩa Mì chiên: 56 Cải ngọt: 80 Mực: 54 Lòng gà: 35 Gan heo: 29 Thịt heo nạc: 25 Da heo: 20 Bao tử heo: 18.5 Dầu: 20 Nước tương, nước sốt	646
26	MÌ QUẢNG	Phần Mì quảng: 163 Thịt heo nạc: 32 Chả lụa: 16 Tôm tươi: 14.5 Bánh tráng mè: 20 Giá, rau muống, bắp chuối, sà lách, rau thơm	541
27	MÌ THỊT HEO	Phần Mì tươi: 80 Thịt heo nạc: 35 Giá, hẹ, sà lách, hành lá	415
28	MÌ VỊT TIỀM	Phần Mì tươi: 80 Đùi vịt: 125 Cải ngọt: 55 Nấm đông cô (khô): 2	776
29	MÌ XÀO DÒN	Dĩa Mì chiên: 56 Cải ngọt: 80 Mực: 54 Lòng gà: 35 Gan heo: 29 Thịt heo nạc: 25 Da heo: 20 Bao tử heo: 18.5 Dầu: 20 Nước tương, nước sốt	638
30	MIẾN GÀ	Phần Miến khô: 110 Thịt gà: 60 Măng khô: 9 Giá, rau muống, rau thơm, hành ngò	635
31	NUI CHIÊN	Phần Nui khô: 70 Trứng gà: 49 Dầu: 18 Nước tương	523

STT	TÊN MÓN ĂN	KHẨU PHẦN (gram)	NĂNG LƯỢNG (Kcal)
32	NUI THỊT HEO	Phần Nui khô: 80 Thịt heo nạc: 36 Hành lá	414
33	PHỞ BÒ CHÍN	Phần Bánh phở: 149 Thịt bò nạc: 55 Giá, rau quế, ngò gai, hành lá, hành tây, tương ớt, tương xay	430
34	PHỞ BÒ CHÍN ĐẶC BIỆT	Phần Bánh phở: 173 Thịt bò nạc: 100 Giá, rau quế, ngò gai, hành lá, hành tây, tương ớt, tương xay	517
35	PHỞ BÒ CHÍN TRUNG BÌNH	Phần Bánh phở: 149 Thịt bò nạc: 77 Giá, rau quế, ngò gai, hành lá, hành tây, tương ớt, tương xay	456
36	PHỞ BÒ TÁI	Phần Bánh phở: 149 Thịt bò nạc: 41 Giá, rau quế, ngò gai, hành lá, hành tây, tương ớt, tương xay	413
37	PHỞ BÒ TÁI ĐẶC BIỆT	Phần Bánh phở: 173 Thịt bò nạc: 122 Giá, rau quế, ngò gai, hành lá, hành tây, tương ớt, tương xay	543

STT	TÊN MÓN ĂN	KHẨU PHẦN (gram)	NĂNG LƯỢNG (Kcal)
38	PHỞ BÒ TÁI TRUNG BÌNH	Phần Bánh phở: 149 Thịt bò nạc: 56 Giá, rau quế, ngò gai, hành lá, hành tây, tương ớt, tương xay	431
39	PHỞ BÒ VIÊN	Phần Bánh phở: 149 Bò viên: 54 Giá, rau quế, ngò gai, hành lá, hành tây, tương ớt, tương xay	431
40	PHỞ GÀ	Phần Bánh phở: 149 Thịt gà: 46.5 Giá, rau quế, ngò gai, hành lá, hành tây, tương ớt, tương xay	458
41	PHỞ GÀ ĐẶC BIỆT	Phần Bánh phở: 173 Thịt gà: 81.5 Giá, rau quế, ngò gai, hành lá, hành tây, tương ớt, tương xay	561
42	PHỞ GÀ TRUNG BÌNH	Phần Bánh phở: 149 Thịt gà: 59 Giá, rau quế, ngò gai, hành lá, hành tây, tương ớt, tương xay	483

Xem thêm thông tin tại:

www.lic-ecogreen.com.vn