



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

FINDIK (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Fındık
Ağırlık gr.....: 100
Protein.....: 12
Karbonhidrat: 16
Yağ.....: 62,4
Kolesterol....: -
Kalori.....: 634
Kalsiyum.....:
Demir.....:
A vitamini...:
B1 vitamini..
B2 vitamini..
Niasin.....:
C vitamini...:

