



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İNCİR (KURU) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: İncir (Kuru)

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 4,3

Karbonhidrat: 69,1

Yağ.....: 1,3

Kolesterol....: -

Kalori.....: 274

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini....:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini....: