



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## YAYLA ÇORBASI (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Yayla Çorbası  
Ağırlık gr.....: 200  
Protein.....: 3.3  
Karbonhidrat:  
Yağ.....: 5.8  
Kolesterol...:  
Kalori.....: 115  
Kalsiyum.....: 42.9  
Demir.....: 0.5  
A vitamini...: 208  
B1 vitamini.: 0.1  
B2 vitamini.: 0.1  
Niasin.....: 0.3  
C vitamini...: 0.3