



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ADAÇAYI (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Adaçayı  
Ağırlık gr.: 100  
Protein.....: 10,6  
Karbonhidrat: 60,7  
Yağ.....: 12,7  
Kolesterol...: 0  
Kalori.....: 315  
Kalsiyum.....:  
Demir.....:  
A vitamini..:  
B1 vitamini.:  
B2 vitamini.:  
Niasin.....:  
C vitamini..: