



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ALABALIK (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Alabalık  
Ağırlık gr.....: 100  
Protein.....: 18,3  
Karbonhidrat: 0  
Yağ.....: 9  
Kolesterol...: 71  
Kalori.....: 175  
Kalsiyum.....:  
Demir.....:  
A vitamini...:  
B1 vitamini.:  
B2 vitamini.:  
Niasin.....:  
C vitamini...: