



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ALTIN ÇİLEK (BESİN DEĞERLERİ)

Altın çileğin 100 gramında bulunan
besin değerleri şöyledir:

Enerji : 335 kcal

Lif: 32 gram

Yağ : 2,5 gram

Karbonhidrat: 66 gram

Protein : 16 gram

Kalsiyum : 9 gram

Fosfor: 40 miligram

Beta Karoten: 72 miligram

Tiamin : 0.11 miligram

C Vitamini: 8 miligram

Niasin : 2.8 miligram