



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ARMUT (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Armut
Ağırlık gr.....: 200
Protein.....: 0.5
Karbonhidrat:
Yağ.....: 0.4
Kolesterol...:
Kalori.....: 113
Kalsiyum.....: 10.6
Demir.....: 0.9
A vitamini...: 26
B1 vitamini.: 0.0
B2 vitamini.: 0.1
Niasin.....: 0.4
C vitamini...: 0.8