



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ARPA

Adı.....: Arpa
Ağırlık gr.....: 100
Protein.....: 8,2
Karbonhidrat: 78,8
Yağ[?].....: 1
Kolesterol....: -
Kalori[?].....: 349
Kalsiyum.....:
Demir[?].....:
A vitamini....:
B1 vitamini.:
B2 vitamini.:
Niasin[?].....:
C vitamini....:

B1, B2, B6 vitaminleri ile E vitamini, minerallerden kalsiyum, mangan, kükürt, kobalt ve fosfor ihtiva eder. Suda iyice kaynatılarak yenilirse kansızlığa, raşitizm hastalığına iyi gelir. İshali önler.