



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## AY ÇEKİRDEĞİNİN BESİN DEĞERLERİ

Diyet yapanların ve yediklerine dikkat edenlerin sıklıkla düşündüğü sorulardan birisi ay çekirdeğinin kalorisi olur.

Ay çekirdeği çiğ, kavrulmuş ve tuzlu gibi çeşitli şekillerde tüketilir.

100 gr ay çekirdeği: 584 kcal

1 avuç (36 g) ay çekirdeği: 210 kcal

1 orta boy kâse (yaklaşık 150 g) ay çekirdeği: 876 kcal

---