



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

AYRAN (BESİN DEĞERLERİ)

Ayranın 1 porsiyonunun besin değerinde;

Enerji 90 cal., protein 7.09, yağ 2.7 gr., karbonhidrat 9-6 gr., kalsiyum 248 mg., çinko 1 mg., sodyum 710mg., A vitamini 190 IU, niasin 0.16 mg., kolesterol 18 mg., olarak tespit edilmiştir.

© lezzetler.com tarif no:25926 • adı:Ayran (besin değerleri) • gönderen:AyGölgesi • indirme tarihi:02.04.2025 - 04:11