



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AVOKADO (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Avokado

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 2,1

Karbonhidrat: 6,3

Yağ.....: 16,4

Kolesterol....: -

Kalori.....: 167

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini....:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini....: