



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AZ YAĞLI KOYUN ETİ (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Az yağlı koyun eti

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 16,8

Karbonhidrat: 0

Yağ.....: 19,4

Kolesterol...: 140

Kalori.....: 247

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: