



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAL (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Bal
Ağırlık gr.....: 100
Protein.....: 0,3
Karbonhidrat: 78,4
Yağ.....: 0
Kolesterol...: 0,1
Kalori.....: 315
Kalsiyum.....:
Demir.....:
A vitamini...:
B1 vitamini..
B2 vitamini..
Niasin.....:
C vitamini...: