



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BEYİN (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Beyin  
Ağırlık gr.....: 100  
Protein.....: 10,4  
Karbonhidrat: 0,8  
Yağ.....: 8,6  
Kolesterol...: 2000  
Kalori.....: 125  
Kalsiyum.....:  
Demir.....:  
A vitamini...:  
B1 vitamini.:  
B2 vitamini.:  
Niasin.....:  
C vitamini...: