



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BOZA (BESİN DEĞERLERİ)

Karbonhidratlar
Proteinler
A ve E vitamini
B1 ve B2 vitaminleri
Fosfor
Çinko
Demir
Niyasin

