



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YARIM SU BARDAĞI HAŞLANMIŞ BULGURUN DEĞERLERİ

Kalori: 76
Lif: 4 gram
Protein: 3 gram
Sodyum: 5 miligram
Yağ: 0 gram
Kolesterol: 0 gram
Karbonhidratlar: 17 gram
Şeker: 0 gram
