



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇAVDAR UNU (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Çavdar Unu
Ağırlık gr.....: 100
Protein.....: 3,1
Karbonhidrat: 74,8
Yağ.....: 1,7
Kolesterol...: -
Kalori.....: 350
Kalsiyum.....:
Demir.....:
A vitamini...:
B1 vitamini..
B2 vitamini..
Niasin.....:
C vitamini...: