



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ELMA (BESİN DEĞERLERİ)

100 gram taze elmada

BESİNLER VE KALORİ:

Kalori 58

Protein 0.2 gram

Karbonhidrat 14.5 gram

Kolesterol 0

Yağ 0.6 gram

MİNERALLER:

Fosfor 10 mgr

Kalsiyum 7 mgr

Demir 0.3 mgr

Potasyum 110 mgr

Magnezyum 8 mgr

Sodyum 1 mgr

VİTAMİNLER:

A vitamini 90 IU

B1 vitamini 0.03 mgr

B2 vitamini 0.02 mgr

B3 vitamini 0.1 mgr

B6 vitamini 0.3 mgr

C vitamini 10 mgr

E vitamini 0.7 mgr

Folik asit 0.5 mcgr