



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

100 GR ENGİNARIN BESİN VE VİTAMİN DEĞERİ

Kalori.....53 Kkcal
Protein..... 3 g
Karbonhidrat.....7.8 g
Selüloz.....1.5 g
Yağ.....0.2 g
Su.....86.3 g
Karbonhidrat.....7.8
Kalsiyum.....50 mg
Demir.....1.1 mg
Fosfor.....1 76 mg
Potasyum.....860 mg
Sodyum.....86 mg
C vitamini.....5 mg