



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## FIRINDA KOYUN KIZARTMA (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Fırında Koyun Kızartma

Ağırlık gr.....: 200

Protein.....: 15.8

Karbonhidrat:

Yağ.....: 23.1

Kolesterol.....:

Kalori.....: 293

Kalsiyum.....: 13.2

Demir.....: 2.3

A vitamini.....: 301

B1 vitamini.: 0.1

B2 vitamini.: 0.2

Niasin.....: 2.1

C vitamini.....: 8.5