



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

HELLİM PEYNİRİ

100 gramlık bir ticari olarak üretilmiş hellimde;

Yağ 26/70 g

Karbonhidrat 1.8 g

Protein 22 g

Kalsiyum 700-794 mg

Enerji 322 kcal
