



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## HURMA TATLISI (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Hurma Tatlısı  
Ağırlık gr.....: 130  
Protein.....: 5.4  
Karbonhidrat:  
Yağ.....: 9.3  
Kolesterol...:  
Kalori.....: 413  
Kalsiyum.....: 15.5  
Demir.....: 1.0  
A vitamini...: 257  
B1 vitamini.: 0.1  
B2 vitamini.: 0.0  
Niasin.....: 0.6  
C vitamini...: 0.0