



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

100 GR. HURMANIN BESİN DEĞERİ

Protein 1.5 gram
Karbonhidrat 50 gram
Kalori 275 Kcal
Protein 3 gram
Karbonhidrat 75 gram