



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Ispanak
Ağırlık gr.....: 100
Protein.....: 3,2
Karbonhidrat: 4,3
Yağ.....: 0,3
Kolesterol...: -
Kalori.....: 26
Kalsiyum.....:
Demir.....:
A vitamini...:
B1 vitamini.:
B2 vitamini.:
Niasin.....:
C vitamini...: