



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## KABAK (YAZ) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Kabak (Yaz)

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 11

Karbonhidrat: 4,2

Yağ.....: 0,1

Kolesterol...: -

Kalori.....: 19

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: