



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİNOA BESİN DEĞERLERİ

Kinoayı bu kadar popüler ve kullanılır yapan en önemli özelliği yüksek besin değerlerine sahip olmasıdır.

Diğer tahıllara göre vitamin, mineral, protein, lif ve sağlıklı yağlar açısından daha zengin olan kinoanın

Pişmemiş 100 g.ında;

334 kcal Enerji

7,33 g yağ

50,83 g yağ

42,52 g lif

13,67 g protein bulunmaktadır.

Bunlara ek olarak belirli miktarlarda potasyum, kalsiyum, fosfor, magnezyum, demir, çinko, bakır, manganez krom bulunmaktadır.

Bu besin değerleri, bireylerin günlük besin ihtiyaçlarında kinoayı kullanmalarının nasıl faydalı olacağını ve diyet yapan bireylerin diyet yemeklerinde tam olarak alamadıkları önemli vitamin, mineral ve lif ihtiyaçlarını kolaylıkla karşılayabileceklerini açıkça ortaya koymaktadır.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 04.04.2024