



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## KİRAZ (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Kiraz  
Ağırlık gr.....: 150  
Protein.....: 1.6  
Karbonhidrat:  
Yağ.....: 0.4  
Kolesterol...:  
Kalori.....: 63  
Kalsiyum.....: 27.0  
Demir.....: 0.4  
A vitamini...: 81  
B1 vitamini.: 0.0  
B2 vitamini.: 0.0  
Niasin.....: 0.2  
C vitamini...: 13.5