



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIŞLIK MENEMEN BESİN DEĞERLERİ

Serving: 150g
Calories: 177kcal
Carbohydrates: 8.47g
Protein: 8.8g
Saturated Fat: 11.97g
Cholesterol: 196.82mg
Sodium: 182.48mg
Potassium: 550.24mg
Vitamin A: 386.75IU
Vitamin C: 123.03mg
Calcium: 71.67mg
Iron: 2.45mg