



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUŞKONMAZ (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Kuşkonmaz

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 2,5

Karbonhidrat: 5

Yağ.....: 0,2

Kolesterol....: -

Kalori.....: 26

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini....:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini....: