



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LİMON

Ortalama 100 gram limonda

BESİNLER VE KALORİ

Kalori 7

Kolesterol 0

Protein 0.3 mgr

Karbonhidrat 1.6 gram

MİNERALLER

Demir 0.14 mgr

Fosfor 10.3 mgr

Kalsiyum 0.4 mgr

Magnezyum 6.6 mgr

Potasyum 142 mgr

Sodyum 1.5 mgr

VİTAMİNLER

A vitamini 0

B1 vitamini 0.02 mgr

B3 vitamini 0.1 mcgr

C vitamini 50 mcgr

Folik asit 7.0 mcgr