



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTAR

100 gram taze mantardaki
BESİN VE KALORİ DEĞERİ

Kalori 7

Protein 1,8 gram

Karbonhidrat 0

Kolesterol 0

MİNERALLER

Fosfor 135 mgr

Kalsiyum 2,9 mgr

Demir 1,03 mgr

Sodyum 9,1 mgr

Potasyum 467 mgr

Magnezyum 13,2 mgr

VİTAMİNLER

B1 vitamini 0,1 mgr

B2 vitamini 0,4 mgr

B3 vitamini 4 mgr

B6 vitamini 0,1 mgr

Folik asit 20 mcgr

C vitamini 3 mgr

E vitamini 0,1 mgr