



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MARMELAT (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Marmelat

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 0,5

Karbonhidrat: 70,8

Yağ.....: 0,3

Kolesterol...: 0

Kalori.....: 278

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: