



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MARUL (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Marul  
Ağırlık gr.....: 100  
Protein.....: 1,2  
Karbonhidrat: 2,5  
Yağ.....: 0,2  
Kolesterol...: -  
Kalori.....: 14  
Kalsiyum.....:  
Demir.....:  
A vitamini...:  
B1 vitamini.:  
B2 vitamini.:  
Niasin.....:  
C vitamini...: