



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## MAYA (YAŞ) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Maya (Yaş)

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 12

Karbonhidrat: 11

Yağ.....: 0,4

Kolesterol...: -

Kalori.....: 86

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: