



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MERCİMEK UNU ÇORBASI (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Mercimek Unu Çorbası

Ağırlık gr.....: 200

Protein.....: 4.0

Karbonhidrat:

Yağ.....: 11.5

Kolesterol....:

Kalori.....: 184

Kalsiyum.....: 10.9

Demir.....: 1.0

A vitamini....: 210

B1 vitamini.: 0.1

B2 vitamini.: 0.0

Niasin.....: 0.5

C vitamini....: 0.4