



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

100 GRAM HAŞLANMIŞ MISIRDA;

BESİNLER VE KALORİ

Kalori 83

Protein 3,2 gram

Karbonhidrat 18,8 gram

Kolesterol 0

Yağ 0,1 gram

Selüloz 0,7 gram

MİNERALLER

Fosfor 89 mgr

Kalsiyum 3 mgr

Potasyum 165 mgr

VİTAMİNLER

A vitamini 400 IU

B1 vitamini 0,11 mgr

B2 vitamini 0,1 mgr

B3 vitamini 1,3 mgr

C vitamini 7 mgr