



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MUZ (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Muz
Ağırlık gr.....: 150
Protein.....: 1.2
Karbonhidrat:
Yağ.....: 0.2
Kolesterol...:
Kalori.....: 100
Kalsiyum.....: 9.8
Demir.....: 0.8
A vitamini...: 132
B1 vitamini.: 0.0
B2 vitamini.: 0.0
Niasin.....: 0.6
C vitamini...: 8.8