



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ORTA YAĞLI DANA ETİ (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Orta yağlı dana eti  
Ağırlık gr.....: 100  
Protein.....: 19,1  
Karbonhidrat: 0  
Yağ.....: 12  
Kolesterol...: 90  
Kalori.....: 190  
Kalsiyum.....:  
Demir.....:  
A vitamini...:  
B1 vitamini.:  
B2 vitamini.:  
Niasin.....:  
C vitamini...: