



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PALAMUT (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Palamut
Ağırlık gr.....: 100
Protein.....: 24
Karbonhidrat: 0
Yağ.....: 7,3
Kolesterol....: -
Kalori.....: 168
Kalsiyum.....:
Demir.....:
A vitamini....:
B1 vitamini.:
B2 vitamini.:
Niasin.....:
C vitamini....: