



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PATATES (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Patates
Ağırlık gr.....: 100
Protein.....: 2,1
Karbonhidrat: 17,1
Yağ.....: 0,1
Kolesterol....: -
Kalori.....: 76
Kalsiyum.....:
Demir.....:
A vitamini....:
B1 vitamini.:
B2 vitamini.:
Niasin.....:
C vitamini....: