



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## PATLAMIŞ MISIR (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Patlamış mısır

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 9,8

Karbonhidrat: 59,1

Yağ.....: 21,8

Kolesterol...: -

Kalori.....: 456

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: