



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SAFRAN (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Safran
Ağırlık gr.....: 100
Protein.....: 11,4
Karbonhidrat: 65
Yağ.....: 6,5
Kolesterol...: -
Kalori.....: 310
Kalsiyum.....:
Demir.....:
A vitamini...:
B1 vitamini.:
B2 vitamini.:
Niasin.....:
C vitamini...: