



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## SALAM (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Salam  
Ağırlık gr.....: 100  
Protein.....: 23,8  
Karbonhidrat: 1,2  
Yağ.....: 38,1  
Kolesterol...: 60  
Kalori.....: 450  
Kalsiyum.....:  
Demir.....:  
A vitamini...:  
B1 vitamini.:  
B2 vitamini.:  
Niasin.....:  
C vitamini...: