



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOMON BALIĞINDAKİ VİTAMİN VE MİNERALLER

A 22 pg/100 gr.
D 8
E 0,6 - 0,4
B12 4
Thiamine 0.21
Riboflavin 0.14
Niacin 8.2
Panthothenic asid 1.3
Pyridoxine 0.9
Na 57 mg/100gr.
K 441
Ca 12
Fe 0.4
Se 0.03
Zn 0.4
Mn 0.01
Mg 28
P 245
Cu 0.04