



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TAVUK, BEYAZ ET (DERİLİ) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Tavuk, beyaz et (derili)

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 20,3

Karbonhidrat: 0

Yağ.....: 11,1

Kolesterol...: 80

Kalori.....: 186

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: