



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK YUMURTASI (BEYAZ) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Tavuk yumurtası (beyaz)

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 10,1

Karbonhidrat: 1,2

Yağ.....: -

Kolesterol...: 0

Kalori.....: 49

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: