



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TAVUK YUMURTASI (SARI) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Tavuk yumurtası (sarı)

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 16,4

Karbonhidrat: 0,2

Yağ.....: 32,9

Kolesterol...: 1602

Kalori.....: 369

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: