



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## TAVUK YUMURTASI (TAM) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Tavuk yumurtası (tam)

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 12,1

Karbonhidrat: 1,2

Yağ.....: 11,2

Kolesterol...: 548

Kalori.....: 158

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: