



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TRABZON HURMASI (BESİN DEĞERLERİ)

Trabzon hurması, mineral açısından çok zengin bir meyve. Fosfor, kalsiyum, demir, sodyum, potasyum, magnezyum içeriyor. En çok da potasyum içeriğiyle öne çıkıyor. Vitaminlerdense A, B1, B2, B3, C vitaminleri bakımından zengin. Özellikle sertken de tatlı olan çeşit, C vitamini açısından çok önemli bir besin.

