



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## UN

Tahıl tanelerini öğütülmesi ile, elde edilen toz halinde besin maddesidir. Un en çok buğdaydan imal edilir. Ayrıca arpa, yulaf, çavdar, mısır, pirinç tanelerinden de un yapılabilir. 100 gram unda 304 kalori vardır

