



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YER ELMASI (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Yer Elması

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 2,3

Karbonhidrat: 16,7

Yağ.....: 0,1

Kolesterol....: -

Kalori.....: 75

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini....:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini....:



Fotoğraf "Somuncu" tarafından gönderildi. 12.06.2023