



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YUFKA (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Yufka
Ağırlık gr.....: 100
Protein.....: 8,9
Karbonhidrat: 63,9
Yağ.....: 0,5
Kolesterol...: -
Kalori.....: 271
Kalsiyum.....:
Demir.....:
A vitamini...:
B1 vitamini.:
B2 vitamini.:
Niasin.....:
C vitamini...: