



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YULAF UNU (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Yulaf Unu
Ağırlık gr.....: 100
Protein.....: 12
Karbonhidrat: 68
Yağ.....: 75
Kolesterol...: -
Kalori.....: 388
Kalsiyum.....:
Demir.....:
A vitamini...:
B1 vitamini.:
B2 vitamini.:
Niasin.....:
C vitamini...: