



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## YUMURTA

%55-60 su, %13 protein, %10,5 yağ, %1 karbonhidrat, kolesterol, sodyum, demir, kalsiyum, iyot, A, D, E, B1, B2, B6 vitaminleri, kükürt folat içerir. Yumurtanın besleyici değeri çok yüksek olduğu için, karaciğeri hassas ya da yetersiz olanlara dokunabilir.

---

© lezzetler.com tarif no:311 • adı:Yumurta • gönderen:Banu Atabay • indirme tarihi:24.04.2025 - 09:01