



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## YUMURTALI İSPANAK (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Yumurtalı İspanak

Ağırlık gr.....: 180

Protein.....: 10.6

Karbonhidrat:

Yağ.....: 14.2

Kolesterol....:

Kalori.....: 206

Kalsiyum.....: 150.7

Demir.....: 6.2

A vitamini....: 12681

B1 vitamini.: 0.2

B2 vitamini.: 0.5

Niasin.....: 1.0

C vitamini....: 76.5