

## Hindi Besin deęerleri Tablosu

Porsiyon Miktarı: Yaę, tuz veya sos ekmeden, 85 gr. Pişirilmiş porsiyon

Derili / Derisiz

	Kalori	Yaędan Alınan Kalori	Toplam yaę	Katı yaę	Kolesterol	Sodyum	Protein	Demir
Bütün * (kızarmış)	180	70	8g	2g	70mg	60mg	24g	%8 dv
	130	25	3g	1g	65mg	60mg	25g	%8 dv
Göęüs (fırınlanmış / fırında pişmiş)	160	60	6g	2g	65mg	55mg	24g	%6 dv
	120	10	1g	0g	55mg	45mg	26g	%8 dv
Kanat (fırınlanmış / fırında pişmiş)	200	100	11g	3g	70mg	50mg	23g	%6 dv
	140	25	3g	1g	60mg	75mg	26g	%8 dv
Baget (fırınlanmış / fırında pişmiş)	170	70	8g	2g	70mg	75mg	23g	%10 dv
	140	40	4g	1g	65mg	80mg	24g	%15 dv
But (fırınlanmış/fırında pişmiş)	160	60	7g	2g	70mg	70mg	22g	%10 dv
	140	40	5g	1.5g	65mg	70mg	23g	%15 dv