

# %100 Dođal Aspir Tohumu Yađı

## Enerji ve Besin Öđeleri

Porsiyon Miktarı: 14g

Enerji (Kcal / Kj)		
126 / 527		
		RA*
<b>Yađ (g)</b>	14 g	<b>21 %</b>
Doymuř yađ (g)	1.3 g	<b>7.29 %</b>
Trans yađ (g)	0 g	
Tekli doymamıř yađ (g)	3.3 g	
Çoklu doymamıř yađ (g)	9.2 g	
<b>Karbonhidrat (g)</b>	0 g	<b>0%</b>
řekerler (g)	0 g	<b>0%</b>
Lif (g)	0 g	<b>0%</b>
<b>Protein (g)</b>	0 g	<b>0%</b>
<b>Kolesterol (g)</b>	0 g	<b>0%</b>
<b>Sodyum (g)</b>	0 g	

**100 g için: 900 kcal / 3762 kj**

\*Deđerler ortalama bir yetiřkinin Referans Alım Düzeyini belirler (8400 kj / 2000 kcal)