

## مقایسه ارزش غذایی گوشت مرغ و بوقلمون

### مواد معدنی

در هر ۱۰۰ گرم

### کربوهیدرات چربی پروتئینی انرژی (در هر ۱۰۰ گرم)

215 kcal 18.6 g 15.6 g 0 g

### ویتامین ها

در هر ۱۰۰ گرم

