



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## LOR PEYNİRİ (%1 YAĞ) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Lor peyniri (%1 yağ)

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 12,4

Karbonhidrat: 2,7

Yağ.....: 1

Kolesterol...: 7

Kalori.....: 72

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: