



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURT (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Yoğurt
Ağırlık gr.....: 250
Protein.....: 4.8
Karbonhidrat:
Yağ.....: 3.9
Kolesterol....:
Kalori.....: 77
Kalsiyum.....: 180.0
Demir.....: 0.
A vitamini....: 180
B1 vitamini.: 0.1
B2 vitamini.: 0.3
Niasin.....: 0.1
C vitamini....:



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 07.02.2024