



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AHUDUDU (KIRMIZI) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Ahududu (Kırmızı)

Ağırlık gr.: 100

Protein.....: 1,2

Karbonhidrat: 13,6

Yağ.....: 0,5

Kolesterol...: -

Kalori.....: 57

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini..:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini..: