



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AKCİĞER (DANA) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Akciğer (dana)

Ağırlık gr...: 100

Protein.....: 16,8

Karbonhidrat: 0

Yağ.....: 3,8

Kolesterol...: -

Kalori.....: 106

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: