



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANANAS (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Ananas
Ağırlık gr.....: 100
Protein.....: 0,4
Karbonhidrat: 13,6
Yağ.....: 0,2
Kolesterol....: -
Kalori.....: 52
Kalsiyum.....:
Demir.....:
A vitamini....:
B1 vitamini..
B2 vitamini..
Niasin.....:
C vitamini....:

