



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ASMA YAPRAĞI (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Asma Yaprığı

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 3,8

Karbonhidrat: 15,6

Yağ.....: 1,1

Kolesterol...: -

Kalori.....: 97

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: