



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAHÇEVAN KEBABI (YAZ) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Bahçevan Kebabı (yaz)

Ağırlık gr.....: 250

Protein.....: 17.7

Karbonhidrat:

Yağ.....: 23.3

Kolesterol....:

Kalori.....: 339

Kalsiyum.....: 47.2

Demir.....: 3.4

A vitamini....: 905

B1 vitamini.: 0.2

B2 vitamini.: 0.3

Niasin.....: 2.9

C vitamini....: 37.4