



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAMYA (KURUTULMUŞ) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Bamya (Kurutulmuş)

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 17,4

Karbonhidrat: 56,1

Yağ.....: 2,2

Kolesterol...: -

Kalori.....: 266

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: