



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

BEZELYE (İÇ) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Bezelye (İç)

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 6,3

Karbonhidrat: 14,4

Yağ.....: 0,4

Kolesterol....: -

Kalori.....: 84

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini....:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini....: