



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BİBER (KURUTULMUŞ) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Biber (Kurutulmuş)

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 16

Karbonhidrat: 64

Yağ.....: 2,6

Kolesterol...: -

Kalori.....: 293

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: