



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BİBER (TAZE) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Biber (Taze)
Ağırlık gr.....: 100
Protein.....: 1,2
Karbonhidrat: 4,8
Yağ.....: 0,2
Kolesterol...: -
Kalori.....: 22
Kalsiyum.....:
Demir.....:
A vitamini...:
B1 vitamini.:
B2 vitamini.:
Niasin.....:
C vitamini...: