



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BILDIRCIN (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Bildırcın
Ağırlık gr.....: 100
Protein.....: 19,6
Karbonhidrat: 0
Yağ.....: 12,1
Kolesterol...: -
Kalori.....: 192
Kalsiyum.....:
Demir.....:
A vitamini...:
B1 vitamini.:
B2 vitamini.:
Niasin.....:
C vitamini...: