



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## BÖRÜLCE (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Börölce  
Ağırlık gr.....: 100  
Protein.....: 22,8  
Karbonhidrat: 61,7  
Yağ.....: 1,5  
Kolesterol...: -  
Kalori.....: 343  
Kalsiyum.....:  
Demir.....:  
A vitamini...:  
B1 vitamini.:  
B2 vitamini.:  
Niasin.....:  
C vitamini...: