



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGUR

Buğdayın öğütülmesi ile elde edilen bir tahıldır.
Besin değeri:

Ağırlık gr.....: 100
Protein.....: 10,1
Karbonhidrat: 78,1
Yağ.....: 1,2
Kalori.....: 357
