



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGUR PİLAVI (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Bulgur Pilavı
Ağırlık gr.....: 175
Protein.....: 6.5
Karbonhidrat:
Yağ.....: 12.9
Kolesterol...:
Kalori.....: 291
Kalsiyum.....: 25.0
Demir.....: 1.9
A vitamini...: 305
B1 vitamini.: 0.2
B2 vitamini.: 0.0
Niasin.....: 2.2
C vitamini...: 10.5