



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CACIK (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Cacık
Ağırlık gr.....: 230
Protein.....: 4.5
Karbonhidrat:
Yağ.....: 8.4
Kolesterol...:
Kalori.....: 131
Kalsiyum.....: 166.1
Demir.....: 0.5
A vitamini...: 234
B1 vitamini.: 0.1
B2 vitamini.: 0.3
Niasin.....: 0.2
C vitamini...: 0.2