



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİLEK (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Çilek
Ağırlık gr.....: 150
Protein.....: 1.1
Karbonhidrat:
Yağ.....: 0.4
Kolesterol...:
Kalori.....: 57
Kalsiyum.....: 41.3
Demir.....: 1.4
A vitamini...: 43
B1 vitamini.: 0.0
B2 vitamini.: 0.1
Niasin.....: 0.6
C vitamini...: 99.8