



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇÖKELEK (KURU) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Çökelek (Kuru)

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 54,9

Karbonhidrat: 13,8

Yağ.....: 11,7

Kolesterol....: -

Kalori.....: 379

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini....:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini....:

