



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DALAK (SIĞIR, DANA) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Dalak (sığır, dana)

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 18,1

Karbonhidrat: 0

Yağ.....: 3

Kolesterol...: -

Kalori.....: 104

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: