



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EBEGÜMECİ (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Ebegümeçi

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 4,4

Karbonhidrat: 4,3

Yağ.....: 0,6

Kolesterol...: -

Kalori.....: 47

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: