



EKMEK (BUĞDAY) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Ekmek (buğday)
Ağırlık gr.....: 100
Protein.....: 9,1
Karbonhidrat: 56,4
Yağ.....: 0,8
Kolesterol.....: -
Kalori.....: 276
Kalsiyum.....:
Demir.....:
A vitamini.....:
B1 vitamini.....:
B2 vitamini.....:
Niasin.....:
C vitamini.....:

