



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EKMEK (ÇAVDAR) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Ekmek (çavdar)

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 9,1

Karbonhidrat: 52,1

Yağ.....: 1,1

Kolesterol...: -

Kalori.....: 243

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: