



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ERİK (KIRMIZI) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Erik (Kırmızı)

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 0,5

Karbonhidrat: 17,8

Yağ.....: -

Kolesterol...: -

Kalori.....: 66

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: