



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ERİK (MÜRDÜM) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Erik (Mürdüm)

Ağırlık gr....: 100

Protein.....: 0,8

Karbonhidrat: 19,7

Yağ.....: 0,2

Kolesterol...: -

Kalori.....: 79

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: