



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ERİK MÜRDÜM (KURU) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Erik Mürdüm (Kuru)

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 2,1

Karbonhidrat: 67,4

Yağ.....: 0,6

Kolesterol...: -

Kalori.....: 255

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: