



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ERİK PESTİL (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Erik Pestil
Ağırlık gr.....: 100
Protein.....: 3,3
Karbonhidrat: 91,3
Yağ.....: 0,5
Kolesterol...: -
Kalori.....: 344
Kalsiyum.....:
Demir.....:
A vitamini...:
B1 vitamini.:
B2 vitamini.:
Niasin.....:
C vitamini...: