



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇ PİLAV (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: İç Pilav
Ağırlık gr.....: 180
Protein.....: 7.7
Karbonhidrat:
Yağ.....: 14.7
Kolesterol...:
Kalori.....: 341
Kalsiyum.....: 13.9
Demir.....: 2.0
A vitamini...: 4105
B1 vitamini.: 0.1
B2 vitamini.: 0.5
Niasin.....: 3.1
C vitamini...: 4.6