



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İNEK SÜTÜ (YAĞSIZ) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: İnek sütü (yağsız)

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 3,4

Karbonhidrat: 4,9

Yağ.....: 0,2

Kolesterol...: 2

Kalori.....: 35

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: