



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İRMIK HELVASI (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: İrmik Helvası
Ağırlık gr.....: 175
Protein.....: 6.7
Karbonhidrat:
Yağ.....: 21.9
Kolesterol...:
Kalori.....: 528
Kalsiyum.....: 25.4
Demir.....: 0.6
A vitamini...: 501
B1 vitamini.: 0.1
B2 vitamini.: 0.0
Niasin.....: 0.8
C vitamini...: 0.0