



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İZMİR KÖFTE (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: İzmir Köfte
Ağırlık gr.....: 250
Protein.....: 14.6
Karbonhidrat:
Yağ.....: 20.6
Kolesterol...:
Kalori.....: 343
Kalsiyum.....: 23.1
Demir.....: 2.6
A vitamini...: 231
B1 vitamini.: 0.2
B2 vitamini.: 0.1
Niasin.....: 4.1
C vitamini...: 14.1