



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

JÖLE (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Jöle
Ağırlık gr.....: 100
Protein.....: 6,1
Karbonhidrat: 62,5
Yağ.....: 0
Kolesterol...: 0
Kalori.....: 259
Kalsiyum.....:
Demir.....:
A vitamini...:
B1 vitamini.:
B2 vitamini.:
Niasin.....:
C vitamini...: