



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK ÇEKİRDEĞİ (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Kabak Çekirdeği

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 30

Karbonhidrat: 16,7

Yađ.....: 50

Kolesterol...: -

Kalori.....: 610

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: