



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK KALYE (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Kabak kalye

Ağırlık gr.....: 250

Protein.....: 11.9

Karbonhidrat:

Yağ.....: 14.3

Kolesterol....:

Kalori.....: 248

Kalsiyum.....: 158.1

Demir.....: 2.1

A vitamini.....: 748

B1 vitamini.: 0.2

B2 vitamini.: 0.3

Niasin.....: 2.7

C vitamini....: 25.9