



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KADINBUDU KÖFTE (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Kadınbudu Köfte

Ağırlık gr.....: 200

Protein.....: 16.2

Karbonhidrat:

Yağ.....: 27.1

Kolesterol....:

Kalori.....: 417

Kalsiyum.....: 30.2

Demir.....: 3.0

A vitamini.....: 389

B1 vitamini.: 0.2

B2 vitamini.: 0.2

Niasin.....: 4.0

C vitamini....: 14.8