



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAMKAT BESİN DEĞERLERİ

Kalori: 70

Karbonhidrat : 16 gram

Protein: 2 gram

Yağ: 1 gram

Lif: 7 gram

A Vitamini: Günlük ihtiyacın %6'sı

C Vitamini: 44mg

Kalsiyum: 62 Mg

Magnezyum: 20 Mg

