



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAPUZ KAVUN ÇEKİRDEĞİ (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Kapuz Kavun Çekirdeği

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 25

Karbonhidrat: 19

Yağ.....: 45

Kolesterol...: -

Kalori.....: 581

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: