



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARACIĞER (DANA) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Karaciğer (dana)

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 19,2

Karbonhidrat: 4,1

Yağ.....: 4,7

Kolesterol...: 300

Kalori.....: 140

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: