



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARIŞIK SALATA (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Karışık Salata
Ağırlık gr.....: 150
Protein.....: 1.3
Karbonhidrat:
Yağ.....: 10.3
Kolesterol...:
Kalori.....: 123
Kalsiyum.....: 34.6
Demir.....: 1.2
A vitamini...: 1129
B1 vitamini.: 0.1
B2 vitamini.: 0.1
Niasin.....: 0.6
C vitamini...: 28.8