



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARNİYARIK (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Karniyarik
Ağırlık gr.....: 220
Protein.....: 9.6
Karbonhidrat:
Yağ.....: 19.6
Kolesterol...:
Kalori.....: 270
Kalsiyum.....: 47.1
Demir.....: 2.7
A vitamini...: 451
B1 vitamini.: 0.1
B2 vitamini.: 0.2
Niasin.....: 2.7
C vitamini...: 22.8