



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

KASTIRD (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Kastird
Ağırlık gr.....: 100
Protein.....: 5,9
Karbonhidrat: 16,1
Yağ.....: 5,2
Kolesterol....: -
Kalori.....: 126
Kalsiyum.....:
Demir.....:
A vitamini....:
B1 vitamini.:
B2 vitamini.:
Niasin.....:
C vitamini....: