



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KESTANE HAŞLANMIŞ (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Kestane Haşlanmış

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 2

Karbonhidrat: 27,8

Yağ.....: 1,5

Kolesterol....: -

Kalori.....: 131

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini....:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini....: