



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIRMIZI MERCİMEK ÇORBASI (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Kırmızı Mercimek Çorbası

Ağırlık gr.....: 200

Protein.....: 7.9

Karbonhidrat:

Yağ.....: 6.7

Kolesterol....:

Kalori.....: 183

Kalsiyum.....: 24.9

Demir.....: 2.3

A vitamini....: 182

B1 vitamini.: 0.2

B2 vitamini.: 0.1

Niasin.....: 0.7

C vitamini....: 2.2