



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIVIRCIK (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Kıvırcık
Ağırlık gr.....: 100
Protein.....: 1,7
Karbonhidrat: 4,1
Yağ.....: 0,1
Kolesterol....: -
Kalori.....: 20
Kalsiyum.....:
Demir.....:
A vitamini....:
B1 vitamini.:
B2 vitamini.:
Niasin.....:
C vitamini....: