



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI LSPANAK (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Kıymalı Ispanak

Ağırlık gr.....: 220

Protein.....: 15.6

Karbonhidrat:

Yağ.....: 14.6

Kolesterol....:

Kalori.....: 276

Kalsiyum.....: 248.9

Demir.....: 6.2

A vitamini....: 12269

B1 vitamini.: 0.2

B2 vitamini.: 0.6

Niasin.....: 2.9

C vitamini....: 77.8