



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI SEMİZOTU (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Kıymalı Semizotu

Ağırlık gr.....: 220

Protein.....: 14.4

Karbonhidrat:

Yağ.....: 14.6

Kolesterol....:

Kalori.....: 274

Kalsiyum.....: 247.3

Demir.....: 5.1

A vitamini.....: 3551

B1 vitamini.: 0.2

B2 vitamini.: 0.4

Niasin.....: 2.8

C vitamini....: 47.7