



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LAHANA (BRÜKSEL) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Lahana (Brüksel)

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 5,2

Karbonhidrat: 8

Yağ.....: 0,3

Kolesterol...: -

Kalori.....: 63

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: