



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LAHANA (KARA) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Lahana (Kara)

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 4

Karbonhidrat: 5

Yağ.....: 0,3

Kolesterol...: -

Kalori.....: 45

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: