



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LAHANA (KIRMIZI) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Lahana (Kırmızı)

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 2

Karbonhidrat: 6,9

Yağ.....: 0,2

Kolesterol...: -

Kalori.....: 31

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: