



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

LOR PEYNİRİ (%2 YAĞ) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Lor peyniri (%2 yağ)

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 13,7

Karbonhidrat: 3,6

Yağ.....: 1,9

Kolesterol...: 7

Kalori.....: 90

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: