



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LOR PEYNİRİ (YAĞSIZ) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Lor peyniri (yağsız)

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 17,3

Karbonhidrat: 1,9

Yağ.....: 0,4

Kolesterol....: 7

Kalori.....: 85

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini....:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini....:



Fotoğraf "Somuncu" tarafından gönderildi. 03.03.2023