



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MADIMAK (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Madımak

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 2,4

Karbonhidrat: -

Yağ.....: 0,3

Kolesterol...: -

Kalori.....: 22

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: