



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MARUL SALATA (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Marul Salata

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 1.6

Karbonhidrat:

Yağ.....: 7.7

Kolesterol.....:

Kalori.....: 93

Kalsiyum.....: 74.2

Demir.....: 1.9

A vitamini.....: 2701

B1 vitamini.: 0.1

B2 vitamini.: 0.1

Niasin.....: 0.4

C vitamini.....: 13.7