



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEK (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Mercimek
Ağırlık gr.....: 100
Protein.....: 24,7
Karbonhidrat: 60,1
Yağ.....: 1,1
Kolesterol...: -
Kalori.....: 340
Kalsiyum.....:
Demir.....:
A vitamini...:
B1 vitamini.:
B2 vitamini.:
Niasin.....:
C vitamini...: