



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÖRDEK YUMURTASI (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Ördek yumurtası

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 12,8

Karbonhidrat: 1,5

Yağ.....: 13,8

Kolesterol...: 884

Kalori.....: 185

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: