



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

PANCAR (YAPRAK) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Pancar (Yaprak)

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 2,2

Karbonhidrat: 4,6

Yağ.....: 0,3

Kolesterol...: -

Kalori.....: 24

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: