



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## PASTIRMA (ÇEMENLİ) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Pastırma (çemenli)

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 29,5

Karbonhidrat: -

Yağ.....: 13,9

Kolesterol...: -

Kalori.....: 250

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: