



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PORTAKAL (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Portakal
Ağırlık gr.....: 200
Protein.....: 1.1
Karbonhidrat:
Yağ.....: 0.3
Kolesterol...:
Kalori.....: 69
Kalsiyum.....: 47.6
Demir.....: 1.0
A vitamini...: 168
B1 vitamini.: 0.1
B2 vitamini.: 0.0
Niasin.....: 0.3
C vitamini...: 82.6