



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ROKA (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Roka
Ağırlık gr.....: 100
Protein.....: 3
Karbonhidrat: 3,2
Yağ.....: 0,6
Kolesterol...: -
Kalori.....: 33
Kalsiyum.....:
Demir.....:
A vitamini...:
B1 vitamini.:
B2 vitamini.:
Niasin.....:
C vitamini...: