



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞAM FISTIĞI (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Şam Fıstığı
Ağırlık gr.....: 100
Protein.....: 19,3
Karbonhidrat: 19
Yağ.....: 53,7
Kolesterol...: -
Kalori.....: 594
Kalsiyum.....:
Demir.....:
A vitamini...:
B1 vitamini.:
B2 vitamini.:
Niasin.....:
C vitamini...: