



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞEHİRİYELİ GÜVEÇ (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Şehriyeli Güveç
Ağırlık gr.....: 250
Protein.....: 19.8
Karbonhidrat:
Yağ.....: 27.4
Kolesterol...:
Kalori.....: 461
Kalsiyum.....: 13.1
Demir.....: 2.4
A vitamini...: 200
B1 vitamini.: 0.1
B2 vitamini.: 0.2
Niasin.....: 2.2
C vitamini...: 0.0