



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOĞAN (KURU) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Soğan (Kuru)

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 1,5

Karbonhidrat: 8,7

Yağ.....: 0,1

Kolesterol...: -

Kalori.....: 38

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: