



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SÖĞÜŞ ET (PATATES PÜRELİ) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Söğüş Et (patates pürelİ)

Ağırlık gr.....: 160

Protein.....: 19.6

Karbonhidrat:

Yağ.....: 21.7

Kolesterol.....:

Kalori.....: 339

Kalsiyum.....: 64.4

Demir.....: 3.0

A vitamini.....: 175

B1 vitamini.: 0.1

B2 vitamini.: 0.2

Niasin.....: 2.1

C vitamini.....: 12.4