



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOMON (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Somon
Ağırlık gr.....: 100
Protein.....: 20,3
Karbonhidrat: 0
Yağ.....: 8,2
Kolesterol...: 60
Kalori.....: 155
Kalsiyum.....:
Demir.....:
A vitamini...:
B1 vitamini.:
B2 vitamini.:
Niasin.....:
C vitamini...: