



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAHİN HELVASI (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Tahin helvası
Ağırlık gr.....: 100
Protein.....: 10,5
Karbonhidrat: 53,5
Yağ.....: 28
Kolesterol....: 0
Kalori.....: 516
Kalsiyum.....:
Demir.....:
A vitamini....:
B1 vitamini..:
B2 vitamini..:
Niasin.....:
C vitamini....:



Fotoğraf "Somuncu" tarafından gönderildi. 24.04.2023