



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAS KEBABI (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Tas Kebabı

Ağırlık gr.....: 220

Protein.....: 16.9

Karbonhidrat:

Yağ.....: 23.1

Kolesterol....:

Kalori.....: 348

Kalsiyum.....: 20.3

Demir.....: 2.8

A vitamini....: 164

B1 vitamini.: 0.2

B2 vitamini.: 0.2

Niasin.....: 3.0

C vitamini....: 12.8