



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE KAYISI KOMPOSTOSU (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Taze Kayısı Kompostosu

Ağırlık gr.....: 230

Protein.....: 0.6

Karbonhidrat:

Yağ.....: 0.5

Kolesterol....:

Kalori.....: 200

Kalsiyum.....: 22.5

Demir.....: 0.8

A vitamini....: 1500

B1 vitamini.: 0.0

B2 vitamini.: 0.0

Niasin.....: 0.4

C vitamini....: 7.5