



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAZ SEBZE ÇORBASI (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Yaz Sebze Çorbası
Ağırlık gr.....: 210
Protein.....: 1.1
Karbonhidrat:
Yağ.....: 6.3
Kolesterol...:
Kalori.....: 92
Kalsiyum.....: 16.6
Demir.....: 0.7
A vitamini...: 597
B1 vitamini.: 0.1
B2 vitamini.: 0.0
Niasin.....: 0.6
C vitamini...: 18.1