



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YÜREK (DANA) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Yürek (dana)

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 15

Karbonhidrat: 1,8

Yağ.....: 5,9

Kolesterol...: 150

Kalori.....: 124

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: