



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİN (YEŞİL) (BESİN DEĞERLERİ)

Adı.....: Zeytin (Yeşil)

Ağırlık gr.....: 100

Protein.....: 1,5

Karbonhidrat: 2,8

Yağ.....: 13,5

Kolesterol...: -

Kalori.....: 144

Kalsiyum.....:

Demir.....:

A vitamini...:

B1 vitamini..:

B2 vitamini..:

Niasin.....:

C vitamini...: