

AŞAĞIDAKİ YİYECEKLERİN KARBONHİDRAT İÇERİKLERİNİ YAZINIZ

100 GR ELMA:

50 GR MUZ:

3 YEMEK KAŞIĞI PİLAV:

1 KASE MERCİMEK ÇORBA:

1 KÜÇÜK BOY PATATES:

1 LAHMACUN:

1 SU BARDAĞI YOĞURT:

1 SU BARDAĞI AYRAN:

1 ADET İSPANAKLI BÖREK:

1 PORSİYON MANTI:

1 ADET KURU PASTA :

1 DİLİM YAŞ PASTASI:

4 YEMEK KAŞIĞI NOHUT:

1 PORSİYON İSKENDER:

2 KÜÇÜK MANDALİNA:

1 TOP DONDURMA:

1 GÜNLÜK ALDIĞINIZ ÖĞÜNLERDEKİ KARBONHİDRAT MİKTARLARINI YAZINIZ.