



www.tracellar.com.tr

Omega-3 yağ asidi bakımından zengin olan ceviz, kalp ve damar sağlığına faydalı olan güçlü besinlerden biridir.

Cevizin Faydaları Nelerdir?

İçerdiği Omega-3 yağ asidi bakımından zengin olan ceviz, beyin sağlığı için birebir fayda sağlar.

Yüksek lif sayesinde sindirimi kolaylaştırır. Mide asidini kontrol eder. Reflü ve ülser hastalıklarının şiddetini azaltır. Ayrıca bağırsak florasını düzenleyerek yemeklerin sindirilmesini sağlar. Kabızlık sorununu giderir.

Melatonin maddesi içeren ceviz uyku problemlerine de iyi gelir.

Kemik ve dişleri güçlendirir. Bunun yanı sıra cilt ve saç sağlığı içinde oldukça etkilidir. Saç köklerini güçlendiren ceviz dökülme ve yıpranmayı önler. Cilt dermis tabakasını yenileyerek sivilce ve akne oluşumunu engeller. Yaşlanmayı geciktirir.

BESİN DEĞERLERİ 100 Gram

KALORI	654 kcal	% GÜNLÜK MİKTAR*
Karbonhidrat	13,7 gr	% 4,6
Diyet Lifi	6,7 gr	% 26,8
Yağ	65,2 gr	% 100,3
Protein	15,2 gr	% 30,4
Kolesterol	0,0 mg	% 0,0
Kalsiyum*	98,0 mg	% 9,8
Potasyum	441,0 mg	% 12,6
A Vitamini*	20,0 IU	% 0,4
C Vitamini*	1,7 mg	% 2,8
Demir*	2,9 mg	% 16,2

* Yüzdesele verilen günlük değerler 2.000 kalorilik diyetle dayanmaktadır. Günlük değerleriniz, kalori diyetinize bağlı olarak daha yüksek veya daha düşük olabilir.

KONTEYNER YÜKLEME DETAYLARI

		50 kg Naylon Torba
KARGO	20' DC	320 kutu
	40' DC	500 kutu
PALETLİ	20' DC/ 14 palet	280 kutu
	40' DC/ 28 palet	500 kutu