



FINDIK

Produce of
TURKEY



www.tracellar.com.tr

Fındık E vitamini bakımından zengindir.

İçeriğinde doymamış yağ asitleri, fito kimyasallar, lif ve E vitaminlerinin yanı sıra kalsiyum, potasyum ve magnezyum gibi minerallerde içermektedir.

İşlem görmemiş çiğ fındıkta aynı zamanda protein, antioksidan, karbonhidrat, B riboflavin, tiamin, niasin, piridoksin, pantotenik ve çinko da bulunur. Kalp krizinden kandaki şekeri dengelemeye kadar birçok faydası olan çiğ fındık günde bir avuç tüketildiğinde vücudun ihtiyacı olan enerjinin yüzde 100'ünü sağlar. Bunun yanı sıra çiğ fındık cilt ve sindirim için de oldukça faydalıdır

Fındığın Faydaları Nelerdir?

Çiğ fındık, damar duvarlarını koruyarak tıkanmayı önlemeye yardımcı olur.

Yüksek antioksidan sayesinde vücuttaki zararlı hücreleri atıp diğer hücrelerin sağlığını koruyarak yaşlanmayı azaltır.

DNA'sı bozulmuş ve tümörlü hücrelerin sayısını azaltarak kanser riskini azaltır.

B6 vitamini bakımından zengin olan çiğ fındık, beyindeki sinirleri harekete geçirir.

BESİN DEĞERLERİ 100 Gram

KALORİ	628 kcal	% GÜNLÜK MİKTAR*
Karbonhidrat	16,7 gr	% 5,6
Diyet Lifi	9,7 gr	% 38,8
Yağ	60,8 gr	% 93,5
Protein	14,9 gr	% 29,9
Kolesterol	0,0 mg	% 0,0
Kalsiyum*	114,0 mg	% 11,4
Potasyum	680,0 mg	% 19,4
A Vitamini*	20,0 IU	% 0,4
C Vitamini*	6,3 mg	% 10,5
Demir*	4,7 mg	% 26,1

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

KONTEYNER YÜKLEME DETAYLARI

		10 kg Vakumlu Torba
KARGO	20' DC	1250 kutu
	40' DC	2500 kutu
PALETLİ	20' DC/ 14 palet	1000 kutu
	40' DC/ 28 palet	2000 kutu