

# KURU İNCİR

Produce of  
TURKEY



[www.tracellar.com.tr](http://www.tracellar.com.tr)

Binlerce yıllık geçmişe sahip olan ve hem taze hem de kurutularak tüketilebilen incir, lif bakımından yüksek ve demir bakımından zengin, sağlıklı bir atıştırmalıktır. Kuru incir, taze incirden daha fazla kalori içermektedir. Kuru yemiş olarak tüketilmesinin yanı sıra kurabiyelerden, ekmeklere ve keklere kadar çeşitli şekerlemelerde ve unlu mamullerde sıkça kullanılmaktadır.

## Kuru incirin faydaları nelerdir?

Kuru incir vücut için hayati öneme sahip vitaminler ve mineraller bakımından iyi bir kaynaktır ve A, B1 ve B2 vitaminleri, manganez ve potasyum, magnezyum, bakır, demir ve fosfor bakımından zengindir.

Kuru incir, daha uzun süre tok kalmaya yardımcı olan ve kabızlığı gideren iyi bir çözüdür lif kaynağıdır. Ayrıca, tansiyonu düşürmeye yardımcı olur. İncir, kan basıncını kontrol etmeye yardımcı olan potasyum açısından zengin bir kaynaktır.

Bunlara ek olarak, kuru incirdeki antioksidan maddeler meme kanserine karşı koruyucu özelliğe sahiptir.

## BESİN DEĞERLERİ 100 Gram

KALORİ	249 kcal	% GÜNLÜK MİKTAR*
Karbonhidrat	63,9 gr	% 12,4
Diyet Lifi	9,8 gr	% 39,2
Yağ	0,9 gr	% 1,4
Protein	3,3 gr	% 6,6
Kolesterol	0 mg	
Kalsiyum	0 mg	
Potasyum	680,0 g	% 19,4
A Vitamini*	10.0 IU	% 0,2
C Vitamini*	1.2 mg	% 2,0
Demir*	2,0 mg	% 11,3
Kalsiyum*	162,0 mg	% 16,2

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

## KONTEYNER YÜKLEME DETAYLARI

		10 kg	5 kg	4x2,5 kg	200 gr (60x200 gr)
KARGO	20' DC	1.600 kutu	3.200 kutu	1.500 kutu	1.250 boxes
	40' DC	2.000 kutu	5.000 kutu	2.500 kutu	2.000 boxes
PALETLİ	20' DC/ 14 palet	1.008 boxes	2.600 boxes	900 boxes	1.008 boxes
	40' DC/ 28 palet	2.000 boxes	5.000 boxes	1.700 boxes	2.000 boxes

## ÖLÇÜ ADET/KG

No:1 35 – 40 Adet/KG

No:2 41 – 45 Adet/KG

No:3 46 – 50 Adet/KG

No:4 51 – 55 Adet/KG

No:5 56 – 60 Adet/KG

No:6 61 – 65 Adet/KG

No:7 66 – 70 Adet/KG

No:8 71 – 80 Adet/KG

No:9 81 – 100 Adet/KG