



MANDEL

Produce of
TURKEY



www.tracellar.com.tr

Mandeln sind nach Fisch und Walnüssen das Lebensmittel mit dem höchsten Omega-3-Fettsäuregehalt. Sie sind sehr vorteilhaft gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Was sind die Vorteile von Mandeln?

Die Mandel ist reich an ungesättigten Fettsäuren und senkt den Cholesterinspiegel.

Dank Vitamin E unterstützt sie die Regeneration der Haut.

Rohe Mandeln decken 50% des täglichen Magnesiumbedarfs des menschlichen Körpers ab.

Zusätzlich zu ihrem hohen Fett- und Kaloriengehalt verhindert eine Handvoll roher Mandeln, die mittags verzehrt werden, dass Sie sich für den Rest des Tages hungrig fühlen. Sie erhöht auch das Energieniveau.

Dank des hohen Phosphorgehalts hilft sie bei der Knochenbildung und -heilung.

Sie stärkt auch das Gedächtnis und beugt Vergesslichkeit vor.

NÄHRWERTE

100 Gramm

KALORIEN	598 kcal	*TÄGLICHE MENGE %
Kohlenhydrate	19,5 g	6,5 %
Ballaststoffe	2,6 g	10,4 %
Fett	54,2 g	83,4 %
Eiweiß	18,6 g	37,2 %
Cholesterinl	0,0 mg	0,0 %
Kalzium*	234 mg	23,4 %
Kalium	773mg	22,1 %
Vitamin A*	0,0 IU	0,0 %
Vitamin C*	0,0 IU	0,0 %
Eisen*	4,7 mg	26,1 %

* Die prozentualen Tageswerte basieren auf einer Diät mit 2.000 Kalorien. Ihre täglichen Werte können je nach Ihrem Kalorienverbrauch höher oder niedriger sein.

Details der Containerladung

		50 kg Nylonbeutel
CARGO	20' DC	320 Kartons
	40' DC	500 Kartons
PALETTIERT	20' DC/ 14 Paletten	280 Kartons
	40' DC/ 28 Paletten	500 Kartons