



# مشمش

Produce of  
TURKEY



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

المشمش المجفف هو علاج طبيعي خاصة بالنسبة لأولئك الذين يرغبون في إنقاص الوزن ولديهم مشاكل معوية. هذا هو أقوى مصدر للألياف في الطبيعة. وبالإضافة إلى ذلك ، فإنه يحتوي على الفيتامينات A ، B ، C ، E. وبهذه الطريقة ، فإنه يوازن مستويات الهيموغلوبين في الدم.

يساهم المشمش المجفف في عظام الأطفال في سن النمو وهو غذاء يمكن حتى للنساء الحوامل تناوله بسهولة. تحتوي هذه الفاكهة المجففة على نسبة منخفضة من السكر وبالتالي فهي لا تؤثر على مستوى السكر في الدم ويمكن حتى لمرضى السكري تناولها.

يؤثر المشمش المجفف على وظائف الأمعاء بشكل إيجابي إذا تم تناوله بانتظام. بفضل البوتاسيوم الذي يحتويه المشمش المجفف ، يمنع انسداد الأوعية الدموية ويوفر ضخ الدم بشكل أفضل إلى الجسم

المشمش المجفف الذي يحتوي على مواد بيتا كاروتين يقلل من خطر ارتفاع ضغط الدم عن طريق موازنة ضغط الدم وهو يدعم تقوية العظام بمحتواه من الفوسفور والكالسيوم.

يمنع المشمش تكون الجروح والقلاع في الفم ، كما يمنع رائحة الفم الكريهة التي تنشأ من المعدة.

## القيم الغذائية

## 100 جرام

السعرات الحرارية	241 kcal	* النسبة المئوية يوميا
كربوهيدرات	63 gr	20%
الألياف الغذائية	7 gr	29%
الدهون	1 gr	-
البروتينات	3 gr	
الكوليسترول	0 mg	
صوديوم	0 mg	
البوتاسيوم	1,05 g	25%
فيتامين A*		72%
فيتامين C*		2%
حديد*		15%
الكالسيوم*		6%

\*تستند النسبة المئوية للقيم اليومية على نظام غذائي يحتوي على ٢٠٠٠ سعر حراري. قد تكون قيمك اليومية أعلى أو أقل اعتمادًا على نظامك الغذائي من السعرات الحرارية.

## تفاصيل التحميل في الحاويات

		12,5 kg	5 kg	3x5 kg	200 gr (30x200 gr) 400 gr (16x400 gr) 800 gr (60x200 gr)
شحن	20' DC	صندوق 1.600	صندوق 4.000	صندوق 1.150	صندوق 1.600
	40' DC	صندوق 2.000	صندوق 5.000	صندوق 1.700	صندوق 2.000
على منصات نقالة	20' DC/14 منصات نقالة	صندوق 1.008	صندوق 2.600	صندوق 900	صندوق 1.008
	40' DC/28 منصات نقالة	صندوق 2.000	صندوق 5.000	صندوق 1.700	صندوق 2.000

## حبات/كيلو

جامبو	80 PCS /KG
No:1	81 - 100 حبات/كيلو
No:2	101 - 120 حبات/كيلو
No:3	121 - 140 حبات/كيلو
No:4	141 - 160 حبات/كيلو
No:5	161 - 180 حبات/كيلو
No:6	181 - 200 حبات/كيلو
No:7	201 - 220 حبات/كيلو
No:8	220 + حبات/كيلو