

# تین

Produce of  
TURKEY

**TraCellar**  
CELLAR OF THE WORLD

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

يمكن استهلاك التين، الذي يعود تاريخه إلى آلاف السنين، طازجًا ومجففًا. يعتبر التين أيضًا وجبة خفيفة صحية غنية بالألياف والحديد. يحتوي التين المجفف على سرعات حرارية أكثر من التين الطازج. بالإضافة إلى استهلاكه كفاكهة مجففة، فإنه يستخدم بشكل واسع في العديد من منتجات الحلويات والمخابز من بسكويت إلى الخبز والكعك.

ما هي فوائد التين المجفف؟

التين المجفف مصدر جيد للفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم وغني بفيتامينات A، B 1، B 2، المنغيز واليوتاسيوم، المغنيسيوم، النحاس، الحديد والفوسفور.

يعتبر التين المجفف أيضًا مصدرًا جيدًا للألياف القابلة للذوبان التي تساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول وتخفيف الإمساك. تساعد هذه الفاكهة المجففة على خفض ضغط الدم وهي مصدر غني لليوتاسيوم الذي يساعد في السيطرة على ضغط الدم.

بالإضافة إلى ذلك فإن المواد المضادة للأكسدة التي يحتوي عليها التين المجفف لها خصائص وقائية ضد سرطان الثدي.

## القيم الغذائية

## 100 جرام

السعرات الحرارية	249 kcal	* النسبة المئوية يوميا
كربوهيدرات	63,9 gr	12,4 %
الألياف الغذائية	9,8 gr	39,2 %
الدهون	0,9 gr	1,4 %
البروتينات	3,3 gr	6,6 %
الكوليسترول	0 mg	
الكالسيوم	0 mg	
البوتاسيوم	680,0 g	19,4 %
فيتامين A*	10.0 IU	0,2 %
فيتامين C*	1.2 mg	2,0 %
حديد*	2,0 mg	11,3 %
الكالسيوم*	162,0 mg	16,2 %

\*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

	10 kg	5 kg	4x2,5 kg	200 gr (60x200 gr)
شحن	20' DC صندوق 1.600	صندوق 3.200	صندوق 1.500	صندوق 1.250
	40' DC صندوق 2.000	صندوق 5.000	صندوق 2.500	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

## حجم حبات/كيلو

No:1	35 - 40 حبات/كيلو
No:2	41 - 45 حبات/كيلو
No:3	46 - 50 حبات/كيلو
No:4	51 - 55 حبات/كيلو
No:5	56 - 60 حبات/كيلو
No:6	61 - 65 حبات/كيلو
No:7	66 - 70 حبات/كيلو
No:8	71 - 80 حبات/كيلو
No:9	81 - 100 حبات/كيلو