



# FEIGEN

Produce of  
TURKEY

  
**TraCellar**  
CELLAR OF THE WORLD

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

Feigen, die eine jahrtausendealte Geschichte haben, können sowohl frisch als auch getrocknet verzehrt werden. Sie sind ein gesunder Snack, der reich an Ballaststoffen und reich an Eisen ist. Getrocknete Feigen enthalten mehr Kalorien als frische Feigen. Sie werden nicht nur als getrocknete Früchte verzehrt, sondern auch häufig in verschiedenen Süßwaren und Backwaren verwendet, von Keksen bis zu Brot und Kuchen.

## Was sind die Vorteile von getrockneten Feigen?

Getrocknete Feigen sind eine gute Quelle für Vitamine und Mineralien, wie Vitamin A, B1 und B2, Mangan und Kalium, Magnesium, Kupfer, Eisen und Phosphor, die für den Körper lebenswichtig sind.

Getrocknete Feigen sind auch eine gute Quelle für lösliche Ballaststoffe, die dazu beitragen, länger satt zu bleiben und Verstopfung zu lindern. Diese getrockneten Früchte helfen, den Blutdruck zu senken. Feigen sind eine reichhaltige Kaliumquelle, die zur Kontrolle des Blutdrucks beiträgt.

Darüber hinaus haben Antioxidantien, die getrocknete Feigen enthalten, schützende Eigenschaften gegen Brustkrebs.

# NÄHRWERTE

## 100 Gramm

<b>KALORIEN</b>	<b>249 kcal</b>	<b>*TÄGLICHE MENGE %</b>
Kohlenhydrate	63,9 g	12,4 %
Ballaststoffe	9,8 g	39,2 %
Fett	0,9 g	1,4 %
Eiweiß	3,3 g	6,6 %
Cholesterin	0 mg	
Kalzium	0 mg	
Kalium	680,0 g	19,4 %
Vitamin A*	10.0 IU	0,2 %
Vitamin C*	1.2 mg	2,0 %
Eisen *	2,0 mg	11,3 %
Kalzium*	162,0 mg	16,2 %

\* 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

		10 kg	5 kg	4x2,5 kg	200 g (60x200 g)
CARGO	20' DC	1.600 Kartons	3.200 Kartons	1.500 Kartons	1.250 Kartons
	40' DC	2.000 Kartons	5.000 Kartons	2.500 Kartons	2.000 Kartons
PALETTIERT	20' DC/ 14 Paletten	1.008 Kartons	2.600 Kartons	900 Kartons	1.008 Kartons
	40' DC/ 28 Paletten	2.000 Kartons	5.000 Kartons	1.700 Kartons	2.000 Kartons

## Größe Stk/KG

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