



# СУШЕННЫЙ ФИЖ

Produce of  
TURKEY

  
**TraCellar**  
CELLAR OF THE WORLD

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

Инжир, история которого насчитывает тысячи лет и который можно употреблять как в свежем, так и в сушеном виде, является здоровой закуской, богатой клетчаткой и железом. Сушеный инжир содержит больше калорий, чем свежий инжир. Помимо того, что его употребляют в виде сухофруктов, он часто используется в различных кондитерских и хлебобулочных изделиях, от печенья до хлеба и тортов.

## Чем Полезен Сушеный Инжир?

Сушеный инжир - хороший источник жизненно важных для организма витаминов и минералов, богатых витаминами А, В1 и В2, марганцем и калием, магнием, медью, железом и фосфором.

Сушеный инжир - хороший источник растворимой клетчатки, которая помогает дольше оставаться сытым и избавляет от запоров. Кроме того, он помогает снизить кровяное давление. Инжир - богатый источник калия, который помогает контролировать кровяное давление.

В дополнение к этому, антиоксидантные вещества сушеного инжира обладают защитными свойствами от рака груди.

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ 100 Гр

<b>КАЛОРИЯ</b>	<b>249 ккал</b>	<b>% ЕЖЕДНЕВНОЕ КОЛИЧЕСТВО *</b>
Углевод	63,9 гр.	% 12,4
Пищевые Волокна	9,8 гр.	% 39,2
Жир	0,9 гр.	% 1,4
Белок	3,3 гр.	% 6,6
Холестерин	0 мг	
Кальций	0 мг	
Калий	680,0 г	% 19,4
Витамин А*	10.0 IU (ME)	% 0,2
Витамин С*	1.2 мг	% 2,0
Железо*	2,0 мг	% 11,3
Кальций*	162,0 мг	% 16,2

\*Суточная норма потребления калорий в процентах основана на 2000 калорийной диете. Ваша суточная норма может быть выше или ниже в зависимости от вашей калорийной диеты.

## ДЕТАЛИ ЗАГРУЗКИ КОНТЕЙНЕРА

		10 кг	5 кг	4x2,5 кг	200 гр. (60x200 гр.)
КАРГО (ГРУЗ)	20' DC	1.600 коробок	3.200 коробок	1.500 коробок	1.250 коробок
	40' DC	2.000 коробок	5.000 коробок	2.500 коробок	2.000 коробок
ПАЛЕТИЗИРОВАННЫЙ	20' DC/ 14 паллет	1.008 коробок	2.600 коробок	900 коробок	1.008 коробок
	40' DC/ 28 паллет	2.000 коробок	5.000 коробок	1.700 коробок	2.000 коробок

## РАЗМЕР ШТ/КГ

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