

# خشب الجوز

Produce of  
TURKEY



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

الجوز غني بأحماض أوميغا 3 الدهنية وهو أحد الأطعمة القوية المفيدة لصحة القلب والأوعية الدموية.

## ما هي فوائد الجوز؟

الجوز الغني بأحماض أوميغا 3 الدهنية ، يوفر فوائد خاصة لصحة الدماغ.

يفضل الألياف العالية ، فإنه يسهل عملية الهضم. يتحكم الجوز في حموضة المعدة ، ويقلل من شدة أمراض القرحة والارتجاع. كما أنه ينظم الجراثيم المعوية ويضمن هضم الطعام ويحل مشكلة الإمساك.

الجوز الذي يحتوي على مادة الميلاتونين مفيد أيضًا لمشاكل النوم.

الجوز يقوي العظام والأسنان. بالإضافة إلى ذلك، فهو فعال للغاية في تحسين صحة الجلد والشعر. الجوز، الذي يقوي بصيالات الشعر، يمنع التساقط والتلف أيضًا. كما يمنع تكوين حب الشباب وحب الشباب عن طريق تجديد طبقة الأدمة الجلدية و يؤخر الشيخوخة.

## القيم الغذائية

## 100 جرام

السعرات الحرارية	654 kcal	* النسبة المئوية يوميا
كربوهيدرات	13,7 gr	4,6 %
الألياف الغذائية	6,7 gr	26,8 %
الدهون	65,2 gr	100,3 %
البروتينات	15,2 gr	30,4 %
الكوليسترول	0,0 mg	0,0 %
* الكالسيوم	98,0 mg	9,8 %
البوتاسيوم	441,0mg	12,6 %
* فيتامين A	20,0 IU	0,4 %
* فيتامين C	1,7 mg	2,8 %
* حديد	2,9 mg	16,2 %

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

## تفاصيل التحميل في الحاويات

	50 كجم كيس بلاستيكي
شحن	20' DC صندوق 320
	40' DC صندوق 500
على منصات نقالة	20' DC/ 14 منصات نقالة صندوق 280
	40' DC/ 28 منصات نقالة صندوق 500