

عدس ارگانیک



Organic LENTILS DRY

عدس ارگانیک راتیک

Ratik Organic Lentils Catalog

انتخابی سالم و مقوی برای آشپزی روزانه شما.

A healthy and nutritious choice for your everyday cooking.

معرفی محصول

عدس ارگانیک راتیک از بهترین مزارع ایران برداشت شده و با استانداردهای بهداشتی بسته‌بندی می‌شود. این محصول طبیعی، فاقد مواد افزودنی و کاملاً سالم است.

Ratik's organic lentils are sourced from the finest farms in Iran and packaged under hygienic standards. Naturally free from additives, they are wholesome and healthy.

خواص تغذیه‌ای

عدس دارای مواد مغذی زیر است:

پروتئین: مناسب برای تقویت عضلات

فیبر: بهبود عملکرد گوارش

آهن: کمک به پیشگیری از کم‌خونی

فولات: ضروری برای سلامت بدن

منگنز: حمایت از سلامت استخوان‌ها و متابولیسم

Lentils are rich in the following nutrients:

Protein: Strengthens muscles

Fiber: Enhances digestive health

Iron: Prevents anemia

Folate: Essential for overall health

Manganese: Supports bone health and metabolism



خواص درمانی

عدس دارای ویژگی‌های زیر است:

- کاهش کلسترول
- تنظیم قند خون
- حمایت از سلامت قلب
- کاهش التهابات بدن
- کمک به تقویت انرژی

Lentils provide the following health benefits:

- Lowers cholesterol
- Regulates blood sugar
- Supports heart health
- Reduces body inflammation
- Boosts energy levels



طرز تهیه غذای ایرانی با عدس

عدسی

این غذای سنتی ایرانی گزینه‌ای سالم و مغذی است که معمولاً در وعده صبحانه یا شام سرو می‌شود.

مواد لازم:

عدس ارگانیک راتیک

پیاز

هویج

زردچوبه

روغن زیتون

طرز تهیه:

سیبزمینی

رب گوجه‌فرنگی

نمک و فلفل

1. عدس را شسته و 1-2 ساعت خیس کنید.

2. پیاز را خرد کرده و در روغن زیتون تفت دهید تا طلایی شود.

3. زردچوبه را اضافه کرده و کمی دیگر تفت دهید.

4. سیبزمینی و هویج را خرد کرده و به قابلمه اضافه کنید.

5. عدس را اضافه کرده و آب کافی بریزید.

6. پس از نیم‌پز شدن، رب گوجه‌فرنگی، نمک و فلفل را اضافه کنید و بگذارید 20-30 دقیقه آرام بپزد.

این غذای ساده و سالم را با نان یا کمی آب‌لیمو سرو کنید.

Ingredients:

Ratik organic lentils

Onion

Carrot

Turmeric

Olive oil

Potato

Tomato paste

Salt and pepper

Preparation:

1. Rinse and soak lentils for 1-2 hours.

2. Chop the onion and sauté in olive oil until golden.

3. Add turmeric and stir briefly.

4. Add chopped potatoes and carrots.

5. Add lentils and enough water to cook.

6. Once semi-cooked, add tomato paste, salt, and pepper. Simmer for 20-30 minutes.

Serve with bread and a squeeze of lemon juice.

ارزش غذایی (برای هر 100 گرم عدس پخته)

کالری: 116 کیلوکالری

پروتئین: 9 گرم

چربی: 0.4 گرم

کربوهیدرات: 20 گرم

فیبر: 8 گرم

آهن: 3.3 میلی گرم

منگنز: 0.7 میلی گرم

Nutritional Value (per 100 grams of cooked lentils):

Calories: 116 kcal

Protein: 9 grams

Fat: 0.4 grams

Carbohydrates: 20 grams

Fiber: 8 grams

Iron: 3.3 mg

Manganese: 0.7 mg

بسته‌بندی و توضیحات تکمیلی

بسته‌بندی مقاوم و بهداشتی

100% طبیعی و فاقد مواد افزودنی

مناسب برای رژیم‌های گیاه‌خواری و کم‌چرب

Durable and hygienic packaging

100% natural and additive-free

Ideal for vegetarian and low-fat diets

نکات جالب درباره عدس

عدس به دلیل طعم دلپذیر و ارزش تغذیه‌ای بالا در غذاهایی مانند سوپ‌ها، خوراک‌ها و سالادها استفاده می‌شود.

Lentils are popular in soups, stews, and salads due to their pleasant flavor and high nutritional value.

اطلاعات تماس

فروشگاه حبوبات و غلات ارگانیک راتیک

صفحه اینستاگرام:

Ratik_greenfarm.persianmall

Ratik Organic Grains and Beans Store

Instagram Page: Ratik_greenfarm.persianmall

Lowers cholesterol

LENTILS DRY 450gr

100% Organic

Width عرض	Length طول	Weight وزن
18	26	450gr
19.5	28.5	900gr



26cm

18cm