

لوبيا قرمز ارگانیک



**Organic RED KIDNEY BEANS**

## لوبیا قرمز ارگانیک راتیک

مناسب برای رژیم غذایی سالم، سرشار از پروتئین و فیبر.

Ratik Organic Red Beans

Perfect for a healthy diet, rich in protein and fiber.

### معرفی محصول

لوبیا قرمز ارگانیک راتیک از بهترین مزارع ایران تهیه شده و با رعایت کامل استانداردهای بهداشتی تمیز، بسته‌بندی و عرضه می‌شود. این محصول بدون هیچ‌گونه مواد افزودنی تولید شده است تا طعم طبیعی و خواص مغذی آن حفظ شود.

Ratik's organic red beans are sourced from the finest farms in Iran, cleaned, and packaged under strict hygienic standards. Free from any additives, this product retains its natural flavor and nutritional benefits.

### خواص تغذیه‌ای

لوبیا قرمز منبع غنی از مواد مغذی زیر است:

پروتئین: برای تقویت عضلات و افزایش انرژی

فیبر: کمک به هضم بهتر و کاهش کلسترول

آهن: جلوگیری از کم‌خونی

منیزیم: تقویت سیستم عصبی و عضلات

ویتامین B1: افزایش عملکرد مغز و اعصاب

Red beans are packed with the following nutrients:

Protein: Strengthens muscles and boosts energy

Fiber: Improves digestion and lowers cholesterol

Iron: Prevents anemia

Magnesium: Enhances nerve and muscle function

Vitamin B1: Boosts brain and nerve performance



## خواص درمانی

لوبیا قرمز به دلایل زیر برای سلامتی مفید است:

تنظیم قند خون

تقویت سیستم ایمنی

حفظ سلامت قلب

کاهش التهاب

Red beans offer numerous health benefits:

Regulate blood sugar levels

Strengthen the immune system

Support heart health

Reduce inflammation

## طرز تهیه غذا با لوبیا قرمز

مواد لازم:

لوبیا قرمز ارگانیک، پیاز، گوجه فرنگی، روغن زیتون، ادویه (نمک، فلفل، زردچوبه)، آب لیمو

طرز تهیه:

1. لوبیا را 8 ساعت در آب خیس کنید.
2. پیاز را خرد کرده و در روغن زیتون تفت دهید.
3. لوبیا را اضافه کرده و بگذارید بپزد.
4. گوجه فرنگی خردشده و ادویه ها را اضافه کنید.
5. آب لیمو را در انتها اضافه کرده و سرو کنید.

## Ingredients:

Organic red beans, onion, tomatoes, olive oil, spices (salt, pepper, turmeric), lemon juice

## Preparation:

1. Soak beans in water for 8 hours.
2. Chop and sauté onions in olive oil.
3. Add beans and cook until soft.
4. Add chopped tomatoes and spices.
5. Finish with lemon juice and serve.

ارزش غذایی (برای هر 100 گرم لوبیا قرمز پخته)

کالری: 120 کیلوکالری

پروتئین: 8 گرم

چربی: 0.5 گرم

کربوهیدرات: 22 گرم

فیبر: 7 گرم

آهن: 2.1 میلی گرم

منیزیم: 45 میلی گرم

**Nutritional Value (per 100 grams of cooked red beans):**

Calories: 120 kcal

Protein: 8 grams

Fat: 0.5 grams

Carbohydrates: 22 grams

Fiber: 7 grams

Iron: 2.1 mg

Magnesium: 45 mg

**بسته بندی و توضیحات تکمیلی**

بسته بندی مقاوم و کاملاً بهداشتی

عاری از هرگونه مواد افزودنی یا نگهدارنده

مناسب برای گیاهخواران و رژیم های سالم خواری

Durable and hygienic packaging

Free from any additives or preservatives

Ideal for vegetarians and healthy diets

**نکات جالب**

لوبیا قرمز یکی از پرکاربردترین حبوبات در آشپزی است که در غذاهایی مثل خوراک لوبیا، سوپ و سالاد استفاده می شود.

این لوبیا به دلیل فیبر بالا، برای کنترل وزن و کاهش کلسترول مؤثر است.

Red beans are one of the most versatile legumes, used in dishes like stews, soups, and salads.

Their high fiber content makes them excellent for weight management and cholesterol reduction



## اطلاعات تماس

فروشگاه حبوبات و غلات ارگانیک راتیک

صفحه اینستاگرام:

Ratik\_greenfarm.persianmall

Ratik Organic Grains and Beans Store

Instagram Page:

Ratik\_greenfarm.persianmall

