

لوبیا 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 کم خونی

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، زرد چوبه)، 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 خرد شده و ادویه ها را اضافه کنید.

5. آب لیمو را در انتهای 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

بسته‌بندی و توضیحات تکمیلی

بسته‌بندی مقاوم و کاملاً بهداشتی

عاری از هرگونه مواد افزودنی یا نگهدارنده

مناسب برای گیاه‌خواران و رژیم‌های سالم‌خواری

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 می‌شود.

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

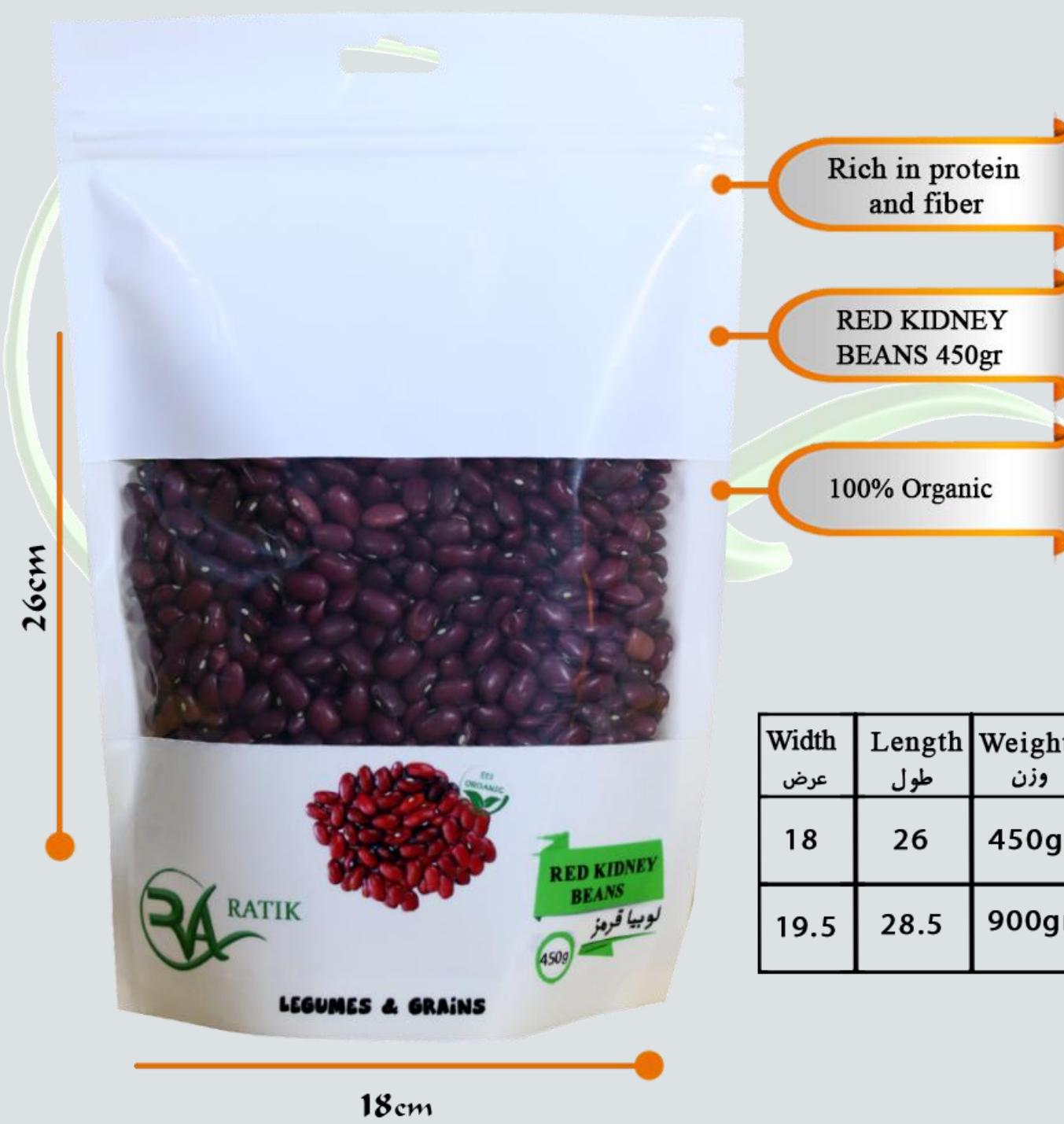
صفحه اینستاگرام:

Ratik_greenfarm.persianmall

Ratik Organic Grains and Beans Store

Instagram Page:

Ratik_greenfarm.persianmall



26cm

18cm

- Rich in protein and fiber
- RED KIDNEY BEANS 450gr
- 100% Organic

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