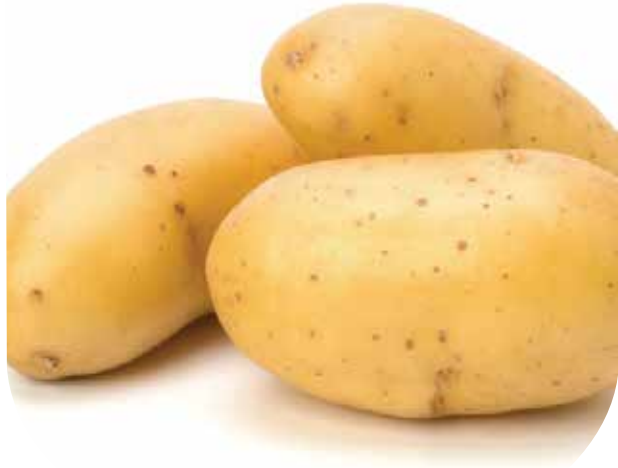


SWAPDOR

INTERNATIONAL TRADING





Frozen Potatoes

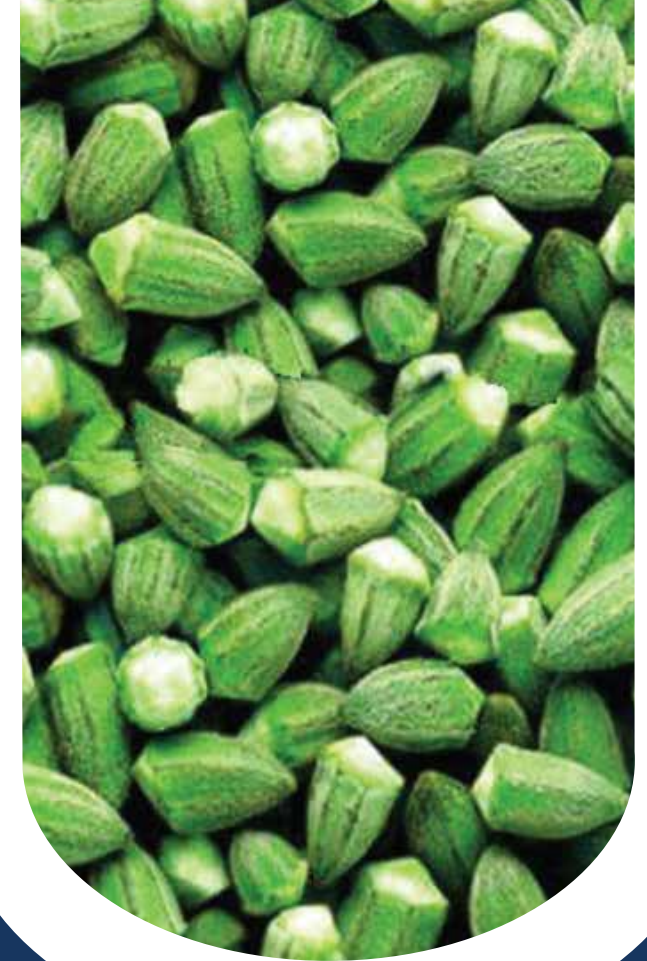
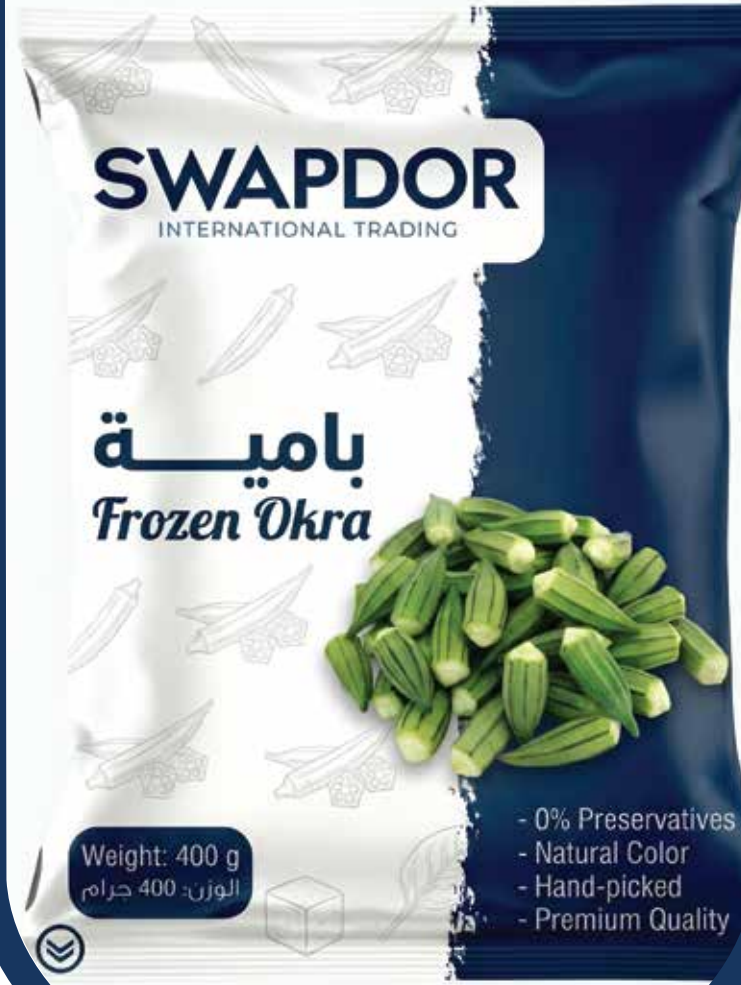
Potatoes contain vitamins and minerals, including vitamin C and potassium. They may provide health benefits, depending on how they are prepared. Aside from being high in water when fresh, potatoes are primarily composed of carbs and contain moderate amounts of protein and fiber. Potatoes size 7x7 and 9x9 and 10x10

Product Name: frozen Potatoes
Bag weight: 2.5 Kg
Carton weight: 10Kg

بطاطس مجمدة

• تحتوي البطاطس على الفيتامينات والمعادن، بما في ذلك فيتامين C والبوتاسيوم. وقد توفر فوائد صحية، اعتمادًا على كيفية تحضيرها.
• بجانب أنها تحتوي على نسبة عالية من الماء عندما تكون طازجة، تتكون البطاطس بشكل أساسي من الكربوهيدرات وتحتوي على كميات معتدلة من البروتين والألياف.
• مقاسات البطاطس 7x7 و 9x9 و 10x10

اسم المنتج: بطاطس مجمدة
وزن الحقيبة: ٢,٥ كجم
وزن الكرتون: ١٠ كجم



Frozen Okra

Okra is an excellent source of vitamins C and K1. Vitamin C is a water-soluble nutrient that contributes to your overall immune function, vitamin K1 is a fat-soluble. Additionally, okra is low in calories and carbs and contains some protein and fiber. Many fruits and vegetables lack protein, which makes okra somewhat unique. Eating enough protein is associated with benefits for weight management, blood sugar control, bone structure, and muscle mass.

Product Name: frozen Potatos
Bag weight: 400 g
Carton weight: 8Kg

بامية مجمدة

البامية هي مصدر ممتاز للفيتامينات C K1. فيتامين C هو عنصر غذائي قابل للذوبان في الماء يساهم في وظيفة المناعة العامة لديك، في حين أن فيتامين K1 هو فيتامين قابل للذوبان في الدهون. بالإضافة إلى ذلك، البامية منخفضة في السعرات الحرارية والكربوهيدرات وتحتوي على بعض البروتين والألياف. تفتقر العديد من الفواكه والخضروات إلى البروتين، مما يجعل البامية فريدة إلى حد ما. يرتبط تناول ما يكفي من البروتين بفوائد إدارة الوزن والتحكم في نسبة السكر في الدموبنية العظام وكتلة العضلات.

اسم المنتج: بامية مجمدة
وزن الحقيبة: ٤٠٠ جم
وزن الكرتون: ٨ كجم



MINCED Molokhia

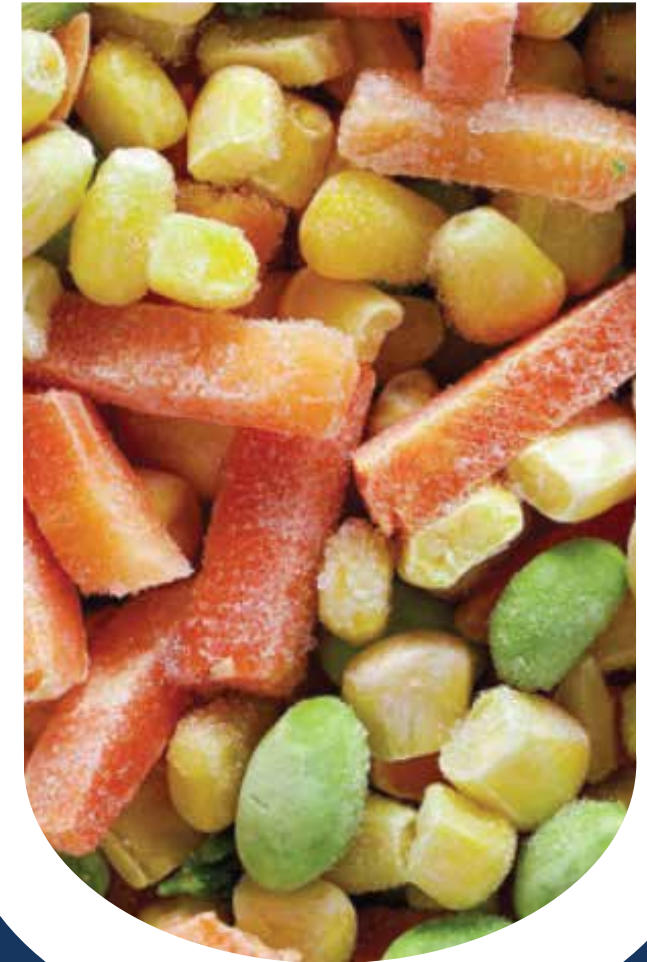
The most prominent nutritional components of molokhia may include fiber potassium, iron, calcium, magnesium, phosphorous, and selenium, as well as and niacin ,vitamin C, E, K, A, vitamin B6
It also contains certain antioxidant carotenes and antioxidant elements, making a well-rounded and highly beneficial addition to your diet

Product Name: MINCED Molokhia
bag weight: 400 Gm
Carton weight: 8Kg

ملوخية مفرومة

تشمل أبرز المكونات الغذائية للملوخية الألياف والبوتاسيوم والحديد والكالسيوم والمغنيسيوم والفوسفور والسيلينيوم، بالإضافة إلى فيتامين C وAg Kg Eg C وفيتامين B6 والنياسين. كما أنه يحتوي على بعض الكاروتينات المضادة للأكسدة والعناصر المضادة للأكسدة، مما يجعلها إضافة شاملة ومفيدة للغاية لنظامك الغذائي.

اسم المنتج: ملوخية مفرومة
وزن الحقيقية: ٤٠٠ جم
وزن الكرتون: ٨ كجم



Mixed Vegetables

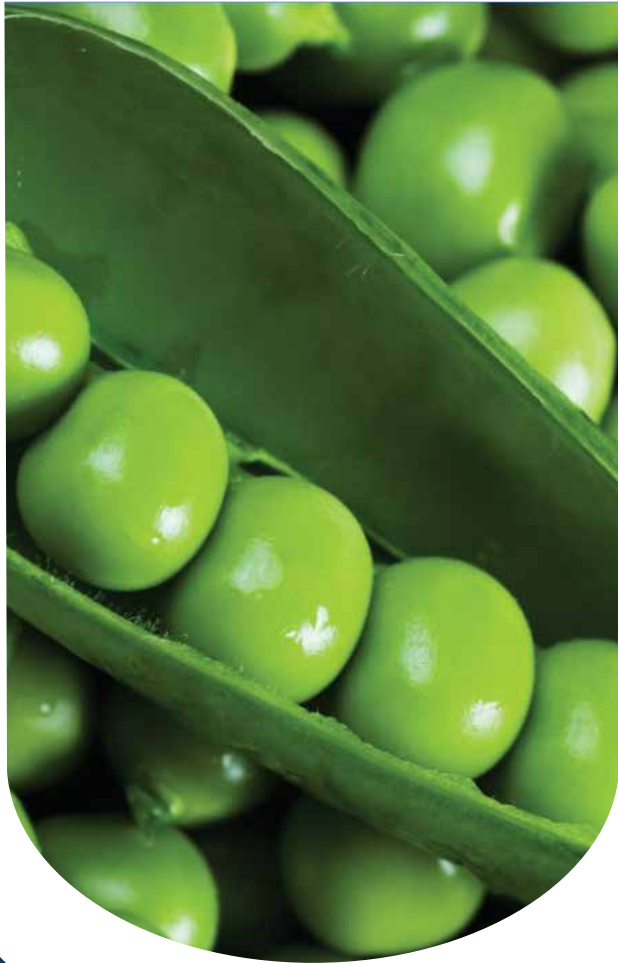
A very complete dish that provides various benefits depending on the ingredients.
The most common ingredients are carrots, green peas, beans.
Rich in minerals: iron, phosphorus, and potassium.
Healthy source of vitamins: A, C, E, and K and dietary fiber.
Multiple nutrients with anti-cancer and antioxidant properties.

Product Name: Mixed Vegetables
Bag weight: 400 g
Carton weight: 8 Kg

خضار مشكل

• طبق متكامل للغاية يقدم فوائد متنوعة حسب المكونات.
• المكونات الأكثر شيوعًا هي الجزر والبازلاء الخضراء والفاصوليا.
• غني بالمعادن: الحديد، والفوسفور، والبوتاسيوم.
• مصدر صحي للفيتامينات: A, C, E, K والألياف الغذائية.
• يحتوي على عناصر غذائية متعددة ذات خصائص مضادة للسرطان ومضادة للأكسدة.

اسم المنتج: خضار مشكل
وزن الحقيبة: ٤٠٠ جم
وزن الكرتون: ٨ كجم



Frozen Green Peas

Green peas are one of the most nutritious leguminous vegetables rich in health-promoting phytonutrients, minerals, vitamins, and antioxidants. They may provide health benefits, depending on how they are prepared.

- Fresh, tender peas are relatively low in calories in comparison to beans, and cowpeas.

100 g of green peas carry just 81 calories and no cholesterol. Nonetheless, they are good sources of protein, vitamins, and soluble as well as insoluble fiber.

Product Name: Frozen Green Peas
Bag weight: 400 Kg
Carton weight: 8Kg

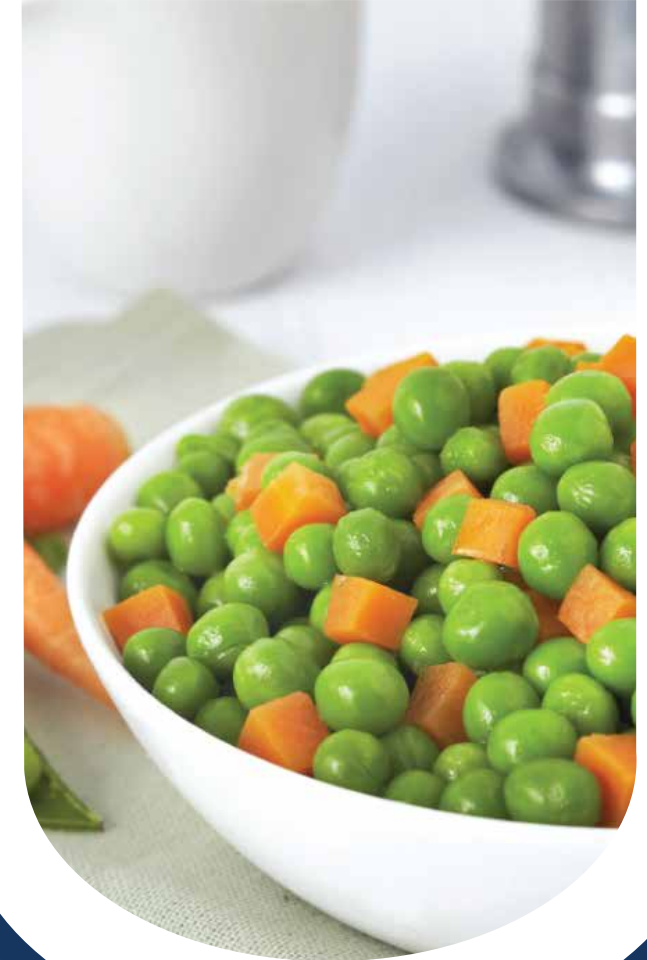
بسلة خضراء مجمدة

البازلاء الخضراء هي واحدة من أكثر الخضروات البقولية المغذية الغنية بالمغذيات النباتية والمعادن والفيتمينات ومضادات الأكسدة التي تعزز الصحة.

- البازلاء الطازجة والطرية منخفضة نسبيًا في السعرات الحرارية مقارنة بالفاصوليا واللوبياء.

١٠٠ جرام من البازلاء الخضراء تحتوي فقط على ٨١ سعرة حرارية ولا تحتوي على الكوليسترول. ومع ذلك، فهي مصادر جيدة للبروتين والفيتمينات والألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان.

اسم المنتج: بسلة خضراء مجمدة
وزن الحقيبة: ٤٠٠ جم
وزن الكرتون: ٨ كجم



Frozen Green Peas & Carrots

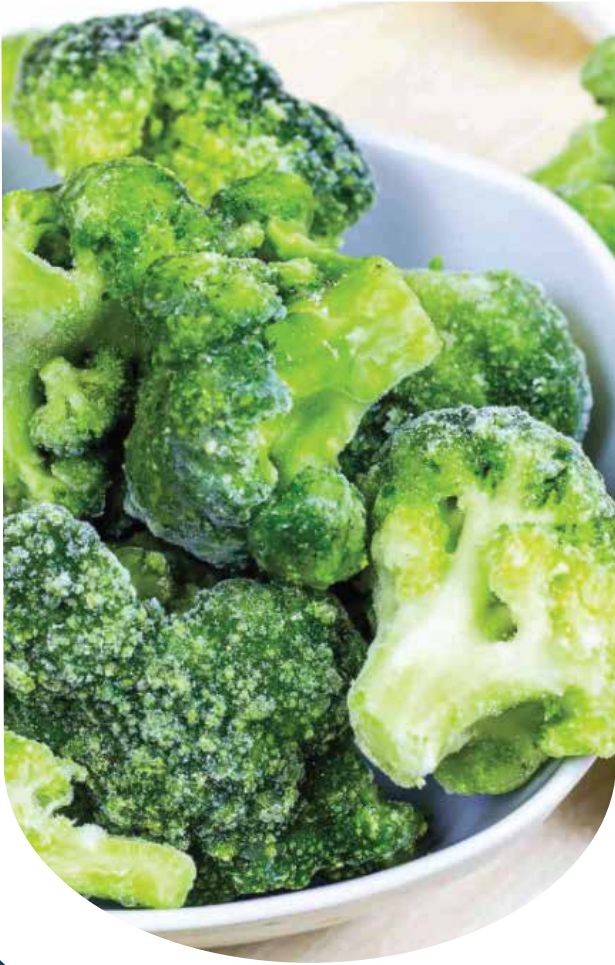
Peas and carrots make a colorful side dish or can become a main meal when mixed with rice or pasta and sauce. On their own, each boasts health benefits, and when they're paired, they become a powerhouse of antioxidants and nutrients.

Product Name: Frozen Green Peas & Carrots
Bag weight: 400 Kg
Carton weight: 8Kg

بسلة بالجزر

• تُشكل البازلاء والجزر طبقًا جانبيًا ملونًا أو يمكن أن تصبح وجبة رئيسية عند مزجها مع الأرز أو المعكرونة والصلصة.
• يتمتع كل منهما بمفرده بفوائد صحية، وعندما يتم دمجهما، يصبحان مصدرًا قويًا لمضادات الأكسدة والمواد المغذية.

اسم المنتج: بسلة بالجزر
وزن الحقيقية: ٤٠٠ جم
وزن الكرتون: ٨ كجم



Broccoli

These vegetables are known for their beneficial health effects. Broccoli is high in many nutrients, including fiber, vitamin C, vitamin K, iron, and potassium. Vitamin C: This micronutrient doubles as an antioxidant and is important for immune function and skin health. Vitamin K1: Broccoli contains high amounts of vitamin K1, which is important for blood clotting and may promote bone health.

Product Name: Broccoli
Bag weight: 400 Kg
Carton weight: 8Kg

بروكلي

هذه الخضار معروفة بآثارها الصحية المفيدة. يحتوي البروكلي على نسبة عالية من العناصر الغذائية، بما في ذلك الألياف وفيتامين C وفيتامين K والحديد والبوتاسيوم. يمكن الاستمتاع بهذه الخضروات الخضراء نيئة ومطبوخة، فيتامين ج: يعمل هذا المغذيات الدقيقة كمضاد للأكسدة وهو مهم لوظيفة المناعة وصحة الجلد. فيتامين ك1: يحتوي البروكلي على كميات عالية من فيتامين ك1 المهم لتخثر الدم وقد يعزز صحة العظام

اسم المنتج: بروكلي
وزن الحقيبة: ٤٠٠ جم
وزن الكرتون: ٨ كجم



Vine Leaves

For those watching their weight, grape leaves are very low in calories about 14 calories for every five leaves. For general health and wellness, grape leaves are a good source of nutrients, including vitamins C, E, A, K and B6, plus niacin, iron, fiber, riboflavin, folate, calcium, magnesium, copper and manganese.

Product Name: Vine Leaves
Bag weight: 400 Kg
Carton weight: 8Kg

ورق عنب

بالنسبة لأولئك الذين يراقبون وزنهم، فإن ورق العنب منخفض جدًا في السعرات الحرارية حوالي 14 سعرة حرارية لكل خمس أوراق. للصحة العامة والعافية، يعد ورق العنب مصدراً جيداً للعناصر الغذائية، بما في ذلك الفيتامينات C، E، A، K و B6، بالإضافة إلى النياسين والحديد والألياف والريبوفلافين والفولات والكالسيوم والمغنيسيوم والنحاس والمنغنيز.

اسم المنتج: ورق عنب
وزن الحقيبة: ٤٠٠ جم
وزن الكرتون: ٨ كجم



Frozen Green Beans

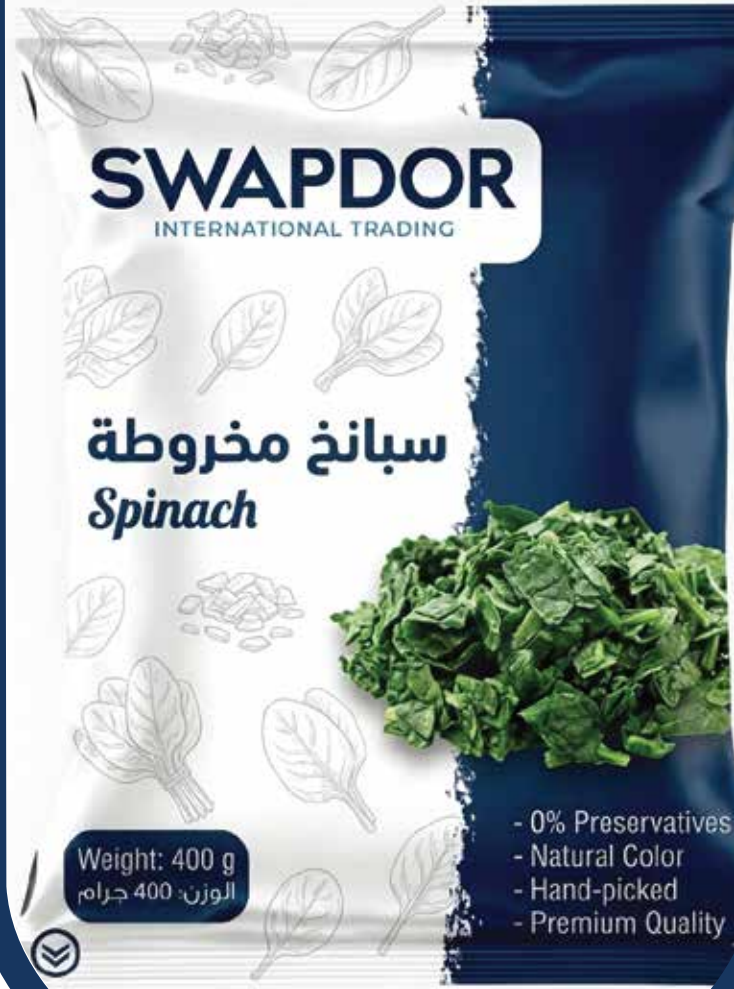
Green beans contain protein, vitamins C and A, and beneficial minerals like calcium. Eating them may have health benefits, including for your heart. Green beans, string beans, or snap beans are a rich source of vitamins A, C, and K, and of folic acid and fiber. They have various health benefits, such as helping manage depression and bone health.

Product Name: Frozen Green Beans
Bag weight: 400 Kg
Carton weight: 8Kg

فاصوليا خضراء

تحتوي الفاصوليا الخضراء على البروتين وفيتامينات A و C والمعادن المفيدة مثل الكالسيوم. تناولها له العديد من الفوائد الصحية وخاصة للقلب. تعد الفاصوليا الخضراء مصدرًا غنيًا للفيتامينات A و C وحمض الفوليك والألياف. لديهم فوائد صحية مختلفة، مثل المساعدة في إدارة الاكتئاب وصحة العظام.

اسم المنتج: فاصوليا خضراء
وزن الحقيبة: ٤٠٠ جم
وزن الكرتون: ٨ كجم



Spinach

Eating spinach may benefit eye health, reduce oxidative stress, help prevent cancer, and reduce blood pressure levels. Spinach is an excellent source of many vitamins and minerals, including Vitamin A. Spinach is high in carotenoids, which your body can turn into vitamin A. Vitamin C.

This vitamin is a powerful antioxidant that promotes skin health and immune function.

Vitamin K1. This vitamin is essential for blood clotting. Notably, one spinach leaf contains over half of your daily needs.

Product Name: Spinach
Bag weight: 400 Kg
Carton weight: 8Kg

سبانخ مخروطة

تناول السبانخ قد يفيد صحة العين، ويقلل من الإجهاد التأكسدي، ويساعد على الوقاية من السرطان، ويقلل مستويات ضغط الدم. تعتبر السبانخ مصدرًا ممتازًا للعديد من الفيتامينات والمعادن، بما في ذلك فيتامين أ. يحتوي السبانخ على نسبة عالية من الكاروتينات، والتي يمكن لجسمك تحويلها إلى فيتامين أ. فيتامين C. هذا الفيتامين هو أحد مضادات الأكسدة القوية التي تعزز صحة الجلد ووظيفة المناعة. فيتامين ك. وهذا الفيتامين ضروري لتخثر الدم.

اسم المنتج: سبانخ مخروطة
وزن الحقيبة: ٤٠٠ جم
وزن الكرتون: ٨ كجم



Frozen Taro

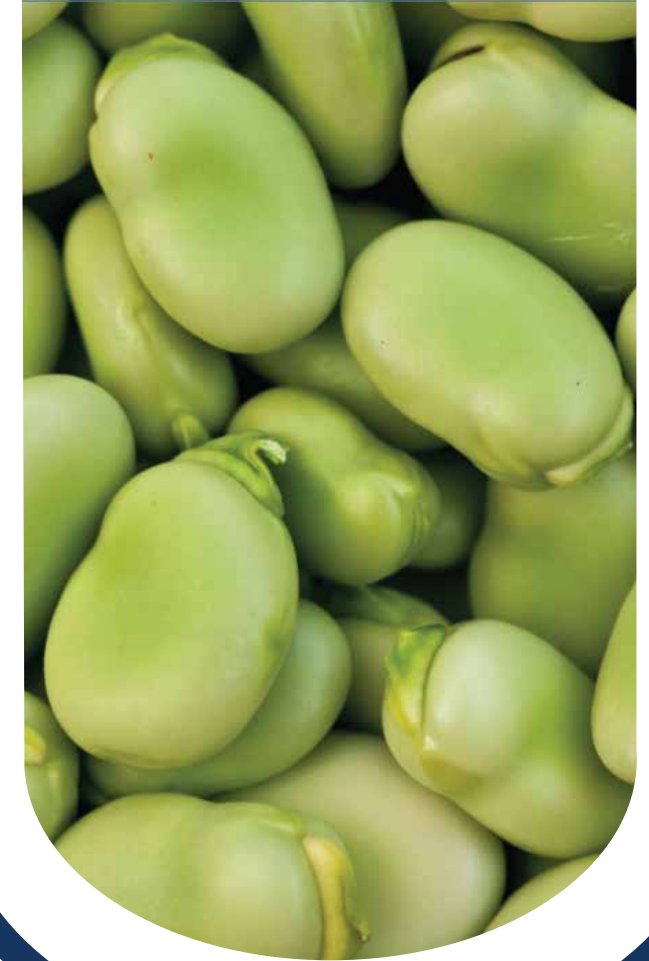
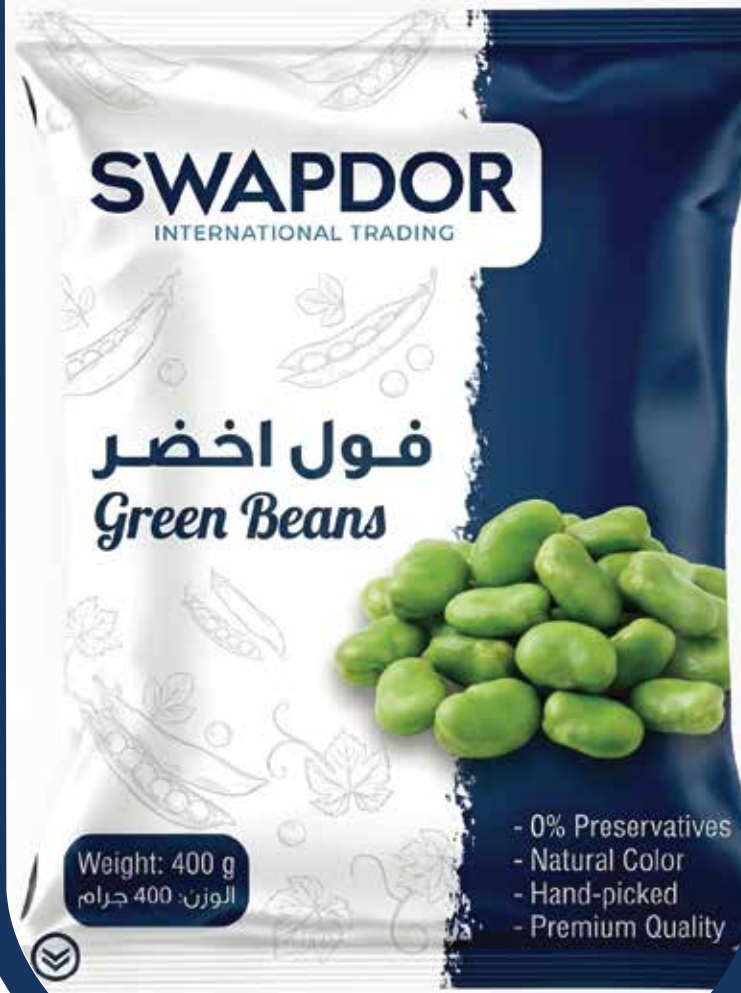
Taro root tastes mildly sweet and is chock-full of nutrients. You can find fiber, potassium, magnesium, and many other vitamins and minerals in this vegetable. Taro root is a great source of fiber and other nutrients and offers a variety of potential health benefits, including improved blood sugar management, gut and heart health.

Product Name: Frozen Taro
Bag weight: 400 Kg
Carton weight: 8Kg

قلقاس مجمدة

طعم القلقاس حلو بشكل معتدل ومليء بالعناصر الغذائية. يمكنك العثور على الألياف والبوتاسيوم والمغنيسيوم والعديد من الفيتامينات والمعادن الأخرى في هذه الخضار. يعد القلقاس مصدرًا رائعًا للألياف والمواد المغذية الأخرى ويقدم مجموعة متنوعة من الفوائد الصحية المحتملة، بما في ذلك تحسين إدارة نسبة السكر في الدم وصحة الأمعاء والقلب.

اسم المنتج: قلقاس مجمدة
وزن الحقيبة: ٤٠٠ جم
وزن الكرتون: ٨ كجم



Green Peas

They have a slightly sweet, earthy flavor and are eaten by people all over the world.

Fava beans are loaded with vitamins, minerals, fiber and protein. They're thought to offer impressive health effects, such as improved motor function and immunity

Product Name: Green Peas
Bag weight: 400 Kg
Carton weight: 8Kg

فول اخضر

لديهم نكهة حلوة قليلاً ويأكلها الناس في جميع أنحاء العالم. الفول غني بالفيتامينات والمعادن. ويعتقد أنها تقدم تأثيرات صحية مثيرة للإعجاب، مثل تحسين الوظيفة الحركية والمناعة.

اسم المنتج: فول اخضر
وزن الحقيبة: ٤٠٠ جم
وزن الكرتون: ٨ كجم



Frozen Artichoke

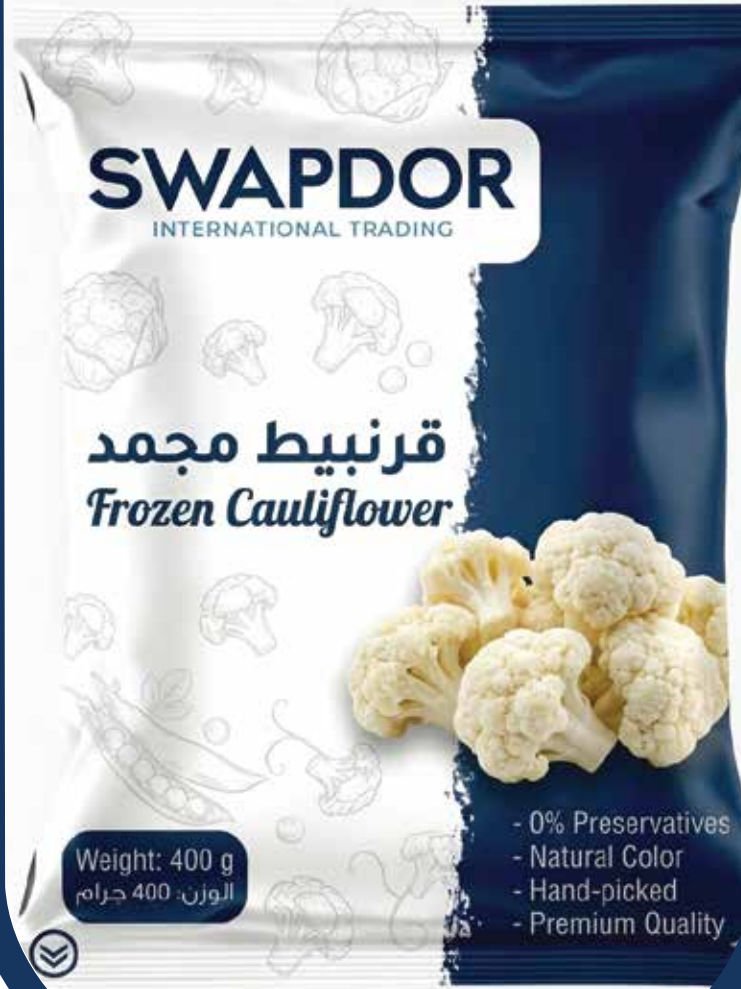
Artichokes are rich in fiber, antioxidants, and other nutrients. They may also improve several aspects of health, including heart health and digestion. Artichokes are low in fat while rich in fiber, vitamins, minerals, and antioxidants. Particularly high in folate and vitamin C, they also supply important minerals, such as magnesium, phosphorus, and potassium.

Product Name: Frozen Artichoke
Bag weight: 400 Kg
Carton weight: 8Kg

خرشوف مجمد

الخرشوف غني بالألياف ومضادات الأكسدة والمواد المغذية الأخرى. وقد تعمل أيضا على تحسين العديد من جوانب الصحة، بما في ذلك صحة القلب والهضم. الخرشوف منخفض الدهون بينما غني بالألياف والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، فهي تحتوي على نسبة عالية بشكل خاص من حمض الفوليك وفيتامين C، كما أنها توفر معادن مهمة، مثل المغنيسيوم والفوسفور والبوتاسيوم.

اسم المنتج: خرشوف مجمد
وزن الحقيبة: ٤٠٠ جم
وزن الكرتون: ٨ كجم



Frozen Cauliflower

Cauliflower contains many nutrients and plant compounds that may reduce the risk of several diseases including heart disease and cancer. Cauliflower is an extremely healthy vegetable that's a significant source of nutrients. Additionally, it's weight loss-friendly and incredibly easy to add to your diet. Cauliflower is quite high in fiber, which is beneficial for overall health.

Product Name: Frozen Cauliflower
Bag weight: 400 Kg
Carton weight: 8Kg

قرنبيط مجمد

يحتوي القرنبيط على العديد من العناصر الغذائية والمركبات النباتية التي قد تقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، بما في ذلك أمراض القلب والسرطان. القرنبيط هو نبات صحي للغاية وهو مصدر مهم للعناصر الغذائية. بالإضافة إلى ذلك، فهو صديق لخسارة الوزن ويسهل إضافته إلى نظامك الغذائي. يحتوي القرنبيط على نسبة عالية جدًا من الألياف، وهو أمر مفيد للصحة العامة.

اسم المنتج: قرنبيط مجمد
وزن الحقيبة: ٤٠٠ جم
وزن الكرتون: ٨ كجم



Minced Garlic

Current research shows that garlic may have some real health benefits, such as protection against the common cold and the ability to help lower blood pressure and cholesterol levels. Garlic contains compounds with potent medicinal properties. Garlic is highly nutritious but has very few calories. Garlic can help protect against illness, including the common cold. The active compounds in garlic can reduce blood pressure.

Product Name: Minced Garlic
Bag weight: 400 Kg
Carton weight: 8Kg

ثوم مفروم

تظهر الأبحاث الحالية أن الثوم قد يكون له بعض الفوائد الصحية الحقيقية، مثل الحماية من نزلات البرد والقدرة على المساعدة في خفض ضغط الدم ومستويات الكوليسترول. يحتوي الثوم على مركبات ذات خصائص طبية قوية. الثوم مغذي للغاية ولكنه يحتوي على عدد قليل جدًا من السعرات الحرارية. يمكن أن يساعد الثوم في الحماية من الأمراض، بما في ذلك نزلات البرد. يمكن للمركبات النشطة الموجودة في الثوم أن تقلل من ضغط الدم.

اسم المنتج: ثوم مفروم
وزن الحقيبة: ٤٠٠ جم
وزن الكرتون: ٨ كجم



Semi Fried Falafel

Falafel is a dish of Middle Eastern origin that's especially popular among vegetarians and vegans. It consists of a combination of fava beans, herbs, spices, onion, calcium, and many other micronutrients. Falafel also contains small amounts of niacin, vitamin B5.

Product Name: Semi Fried Falafel

Bag weight: 400 Kg

Carton weight: 8Kg

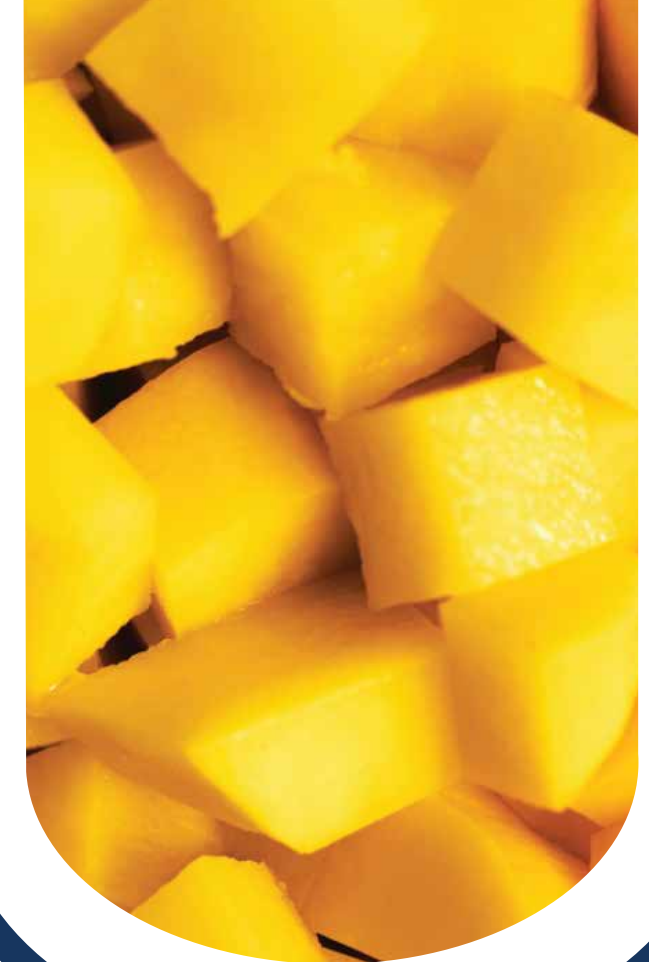
فلافل نصف مقلية

الفلافل هو طبق من أصل شرقي يحظى بشعبية خاصة بين النباتيين. يتكون من مزيج من الحمص الفول والأعشاب والتوابل والبصل. تحتوي الفلافل أيضًا على كميات صغيرة من النياسين وفيتامين ب. والكالسيوم والعديد من المغذيات الدقيقة الأخرى.

اسم المنتج: فلافل نصف مقلية

وزن الحقيبة: ٤٠٠ جم

وزن الكرتون: ٨ كجم



Frozen Mango

Mangoes contain several key vitamins. They do tend to have more sugar and less fiber than other fruits, though, so moderation is key. Mangoes are not only delicious, but also nutritious. As with most foods, however, moderation is key. Sweet fruits like mangoes can have a lot of sugar.

Product Name: Frozen Mango
Bag weight: 400 Kg
Carton weight: 8Kg

مانجو مجمدة

تحتوي المانجو على العديد من الفيتامينات الرئيسية. ومع ذلك، فهي تميل إلى احتواء المزيد من السكر والألياف أقل من الفواكه الأخرى، لذا فإن الاعتدال هو المفتاح. المانجو ليست لذيذة فحسب، بل مغذية أيضًا. كما هو الحال مع معظم الأطعمة، فإن الاعتدال هو المفتاح. الفواكه الحلوة مثل المانجو يمكن أن تحتوي على الكثير من السكر. لكن سكر الفاكهة يختلف عن السكر المعالج لأنه متوازن بالألياف ومجموعة من العناصر الغذائية للجسم.

اسم المنتج: مانجو مجمدة
وزن الحقيبة: ٤٠٠ جم
وزن الكرتون: ٨ كجم



Frozen Strawberry

Strawberries are very healthy, containing many antioxidants and vitamins. They're also low in calories, containing only about 32 calories per half a cup. They're an excellent source of vitamin C and manganese and also contain decent amounts of folate (vitamin B9) and potassium. Strawberries are very rich in antioxidants which may have benefits for heart health and blood sugar control

Product Name: Frozen Strawberry
Bag weight: 400 Kg
Carton weight: 8Kg

فراولة مجمدة

الفراولة صحية للغاية، حيث تحتوي على العديد من مضادات الأكسدة والفيتامينات. كما أنها منخفضة السعرات الحرارية، حيث تحتوي فقط على حوالي ٣٢ سعرة حرارية لكل نصف كوب. إنها مصدر ممتاز لفيتامين C والمنغنيز وتحتوي أيضًا على حميات لا بأس بها من حمض الفوليك (فيتامين ب ٩) والبوتاسيوم. الفراولة غنية جدًا بمضادات الأكسدة والمركبات النباتية، والتي قد تكون لها فوائد لصحة القلب والتحكم في نسبة السكر في الدم.

اسم المنتج: فراولة مجمدة
وزن الحقيبة: ٤٠٠ جم
وزن الكرتون: ٨ كجم

SWAPDOR

INTERNATIONAL TRADING

THANK YOU FOR CHOOSING SWAPDOR

We look forward to building a long-lasting
partnership and growing together.



+20 11 4630 8888



info@swapdor.com



www.swapdor.com



facebook.com/swapdor



instagram.com/swapdor



linkedin.com/company/swapdor



youtube.com/@swapdor



FRESHNESS. QUALITY. TRUST.
FROM OUR FARMS TO YOUR FUTURE.

