

FROZEN

Vegetables

fresh / healthy / natural



Okra Zero

400 GM -> Carton Contains 20 Units

10 KG -> Carton Contains 1 Units

Nutritional Information Per 85 gm		معلومات غذائية لكل 85 غم	
Energy	26 kcal	26 ك.كالوري	طاقة
Fat	0 gm	0 غم	دهون
Of which Satarates	0 gm	0 غم	منها دهون مشبعة
Carbohydrate	6 gm	6 غم	كربوهيدرات
Of which sugars	1.6 gm	1.6 غم	منها سكر
Fibre	1.7 gm	1.7 غم	ألياف
Protein	2 gm	2 غم	بروتين
Sodium	0 mg	0 م.غ	صوديوم

Expiry Date:

18 Months from Production



Okra One

400 GM -> Carton Contains 20 Units

10 KG -> Carton Contains 1 Units

Nutritional Information Per 100 gm		معلومات غذائية لكل 100 غم	
Energy	35 kcal	35 ك. كالوري	طاقة
Fat	0.4 gm	0.4 غم	دهون
Of which Saturated	0.1 gm	0.1 غم	منها دهون مشبعة
Carbohydrate	7.3 gm	7.3 غم	كربوهيدرات
Of which sugars	1.4 gm	1.4 غم	منها سكر
Fibre	3.2 gm	3.2 غم	ألياف
Protein	2.4 gm	2.4 غم	بروتين
Sodium	40.5 mg	40.5 م.غ	صوديوم

Expiry Date:

18 Months from Production



Artichoke

400 GM -> Carton Contains 20 Units

10 KG -> Carton Contains 1 Units

Nutritional Information Per 100 gm		معلومات غذائية لكل 100 غم	
Energy	53.1 kcal	53.1 ك. كالوري	طاقة
Fat	0.3 gm	0.3 غم	دهون
Of which Satarates	0.1 gm	0.1 غم	منها دهون مشبعة
Carbohydrate	11.6 gm	11.6 غم	كربوهيدرات
Of which sugars	1 gm	1 غم	منها سكر
Fibre	5.6 gm	5.6 غم	ألياف
Protein	2.9 gm	2.9 غم	بروتين
Sodium	59.8 mg	59.8 م.غ	صوديوم

Expiry Date:

18 Months from Production

Size:

5-7

7-9



Green Peas

400 GM -> Carton Contains 20 Units

10 KG -> Carton Contains 1 Units

Nutritional Information Per 100 gm		معلومات غذائية لكل 100 غم	
Energy	81 kcal	81 ك.كالوري	طاقة
Fat	0.4 gm	0.4 غم	دهون
Of which Saturated	0.1 gm	0.1 غم	منها دهون مشبعة
Carbohydrate	15.4 gm	15.4 غم	كربوهيدرات
Of which sugars	5.7 gm	5.7 غم	منها سكر
Fibre	5.7 gm	5.7 غم	ألياف
Protein	5.4 gm	5.4 غم	بروتين
Sodium	5 mg	5 م.غ	صوديوم

Expiry Date:

18 Months from Production

Kind:

Dry - Fresh



Green Peas And Carrots

400 GM -> Carton Contains 20 Units

10 KG -> Carton Contains 1 Units

Nutritional Information Per 100 gm		معلومات غذائية لكل 100 غم	
Energy	50 kcal	50 ك. كالوري	طاقة
Fat	1.34 gm	1.34 غم	دهون
Of which Satarates	0 gm	0 غم	منها دهون مشبعة
Carbohydrate	13.67 gm	13.67 غم	كربوهيدرات
Of which sugars	1 gm	1 غم	منها سكر
Fibre	2.6 gm	2.6 غم	ألياف
Protein	9.66 gm	9.66 غم	بروتين
Sodium	224.4 mg	224.4 م.غ	صوديوم

Expiry Date:

18 Months from Production



Green Beans

400 GM -> Carton Contains 20 Units

10 KG -> Carton Contains 1 Units

Nutritional Information Per 80 gm		معلومات غذائية لكل ٨٠ غم	
Energy	30 kcal	30 ك. كالوري	طاقة
Fat	0 gm	0 غم	دهون
Of which Saturated	0 gm	0 غم	منها دهون مشبعة
Carbohydrate	7 gm	7 غم	كربوهيدرات
Of which sugars	2 gm	2 غم	منها سكر
Fibre	3 gm	3 غم	ألياف
Protein	2 gm	2 غم	بروتين
Sodium	200 mg	200 مغ	صوديوم

Expiry Date:

18 Months from Production



Mixed Vegetables

400 GM -> Carton Contains 20 Units
10 KG -> Carton Contains 1 Units

Nutritional Information Per 100 gm		معلومات غذائية لكل 100 غم	
Energy	45 kcal	45 ك.كالوري	طاقة
Fat	0 gm	0 غم	دهون
Of which Satarates	0 gm	0 غم	منها دهون مشبعة
Carbohydrate	10 gm	10 غم	كربوهيدرات
Of which sugars	2 gm	2 غم	منها سكر
Fibre	2 gm	2 غم	ألياف
Protein	1 gm	1 غم	بروتين
Sodium	200 mg	200 م.غ	صوديوم

Expiry Date:
18 Months from Production



Taro

400 GM -> Carton Contains 20 Units

10 KG -> Carton Contains 1 Units

Nutritional Information Per 100 gm		معلومات غذائية لكل 100 غم	
Energy	49 kcal	49 ك.كالوري	طاقة
Fat	0.2 gm	0.2 غم	دهون
Of which Saturated	0 gm	0 غم	منها دهون مشبعة
Carbohydrate	26 gm	26 غم	كربوهيدرات
Of which sugars	0.8 gm	0.8 غم	منها سكر
Fibre	4.1 gm	4.1 غم	ألياف
Protein	1.5 gm	1.5 غم	بروتين
Sodium	11 mg	11 مغ	صوديوم

Expiry Date:
18 Months from Production



Molokhia

400 GM -> Carton Contains 20 Units

10 KG -> Carton Contains 1 Units

Nutritional Information Per 85 gm		معلومات غذائية لكل 85 غم	
Energy	72 kcal	72 ك. كالوري	طاقة
Fat	1 gm	1 غم	دهون
Of which Saturated	0 gm	0 غم	منها دهون مشبعة
Carbohydrate	3 gm	3 غم	كربوهيدرات
Of which sugars	1 gm	1 غم	منها سكر
Fibre	2.6 gm	2.6 غم	ألياف
Protein	3 gm	3 غم	بروتين
Sodium	64 mg	64 م.غ	صوديوم

Expiry Date:

18 Months from Production



Qualiflower

400 GM -> Carton Contains 20 Units

10 KG -> Carton Contains 1 Units

Nutritional Information Per 80 gm		معلومات غذائية لكل ٨٠ غم	
Energy	23.8 kcal	23.8 ك. كالوري	طاقة
Fat	0.5 gm	0.5 غم	دهون
Of which Satarates	0.1 gm	0.1 غم	منها دهون مشبعة
Carbohydrate	4.3 gm	4.3 غم	كربوهيدرات
Of which sugars	2.2 gm	2.2 غم	منها سكر
Fibre	2.3 gm	2.3 غم	ألياف
Protein	2 gm	2 غم	بروتين
Sodium	15.5 mg	15.5 مغ	صوديوم

Expiry Date:

18 Months from Production

Size:

20-40

40-60



Spinach

400 GM -> Carton Contains 20 Units

10 KG -> Carton Contains 1 Units

Nutritional Information Per 85 gm		معلومات غذائية لكل 85 غم	
Energy	72 kcal	72 ك. كالوري	طاقة
Fat	1 gm	1 غم	دهون
Of which Saturated	0 gm	0 غم	منها دهون مشبعة
Carbohydrate	3 gm	3 غم	كربوهيدرات
Of which sugars	1 gm	1 غم	منها سكر
Fibre	2.5 gm	2.5 غم	ألياف
Protein	3 gm	3 غم	بروتين
Sodium	64 mg	64 م.غ	صوديوم

Expiry Date:

18 Months from Production



Sweet Corn

400 GM -> Carton Contains 20 Units

10 KG -> Carton Contains 1 Units

Nutritional Information Per 85 gm		معلومات غذائية لكل 85 غم	
Energy	94 kcal	94 ك. كالوري	طاقة
Fat	0.3 gm	0.3 غم	دهون
Of which Satarates	0.1 gm	0.1 غم	منها دهون مشبعة
Carbohydrate	17 gm	17 غم	كربوهيدرات
Of which sugars	1.5 gm	1.5 غم	منها سكر
Fibre	4.6 gm	4.6 غم	ألياف
Protein	6.5 gm	6.5 غم	بروتين
Sodium	205 mg	205 م.غ	صوديوم

Expiry Date:
18 Months from Production



Broccoli

400 GM -> Carton Contains 20 Units

10 KG -> Carton Contains 1 Units

Nutritional Information Per 100 gm		معلومات غذائية لكل 100 غم	
Energy	35 kcal	35 ك. كالوري	طاقة
Fat	0.4 gm	0.4 غم	دهون
Of which Saturated	0.1 gm	0.1 غم	منها دهون مشبعة
Carbohydrate	7.3 gm	7.3 غم	كربوهيدرات
Of which sugars	1.4 gm	1.4 غم	منها سكر
Fibre	3.2 gm	3.2 غم	ألياف
Protein	2.4 gm	2.4 غم	بروتين
Sodium	40.5 mg	40.5 غم	صوديوم

Expiry Date:

18 Months from Production



Broad Beans

400 GM -> Carton Contains 20 Units

10 KG -> Carton Contains 1 Units

Nutritional Information Per 85 gm		معلومات غذائية لكل 85 غم	
Energy	94 kcal	94 ك.كالوري	طاقة
Fat	0.3 gm	0.3 غم	دهون
Of which Saturated	0.1 gm	0.1 غم	منها دهون مشبعة
Carbohydrate	17 gm	17 غم	كربوهيدرات
Of which sugars	1.5 gm	1.5 غم	منها سكر
Fibre	4.6 gm	4.6 غم	ألياف
Protein	6.5 gm	6.5 غم	بروتين
Sodium	205 mg	205 م.غ	صوديوم

Expiry Date:

18 Months from Production



French Fries

2.5 KG -> Carton Contains 4 Units

10 KG -> Carton Contains 1 Units

Nutritional Information Per 100 gm		معلومات غذائية لكل 100 غم	
Energy	35 kcal	35 ك. كالوري	طاقة
Fat	0.4 gm	0.4 غم	دهون
Of which Saturated	0.1 gm	0.1 غم	منها دهون مشبعة
Carbohydrate	7.3 gm	7.3 غم	كربوهيدرات
Of which sugars	1.4 gm	1.4 غم	منها سكر
Fibre	3.2 gm	3.2 غم	ألياف
Protein	2.4 gm	2.4 غم	بروتين
Sodium	40.5 mg	40.5 غم	صوديوم

Expiry Date:

18 Months from Production