



ZONGULDAK / ÇAYCUMA  
ŞEHİT SACİT OLCAY KABAKLIOĞLU  
TARIM MTAL

DÖNER SERMAYE  
ÜRÜN KATALOĞU

2024-2025

**TARIM ALANI ÜRÜNLERİMİZ**

**KIŞLIK SEBZELER**

**MARUL  
MAYDANOZ  
DEREOTU  
TERE  
ROKA  
BROKOLİ  
KARNABAHAH  
ISPANAK  
BEYAZ LAHANA  
KARA LAHANA**



**YAZLIK SEBZELER**

**DOMATES  
KIRMIZI BİBER  
YEŞİL BİBER  
PATLICAN  
KABAK**



**HAYVAN YETİŞTİRİCİLİĞİ ALANI ÜRÜNLERİMİZ**

**GEZEN TAVUK YUMURTASI**



**ETLİK-YUMURTALIK CİVCİV**



## KIŞLIK SEBZELER

**MARUL:** Hem düşük kalorili hem de zengin besin içeriğiyle genel sağlığı destekleyen önemli bir sebzedir. Yüksek su oranı ile vücudun sıvı dengesini korur, vitamin ve mineralleri sayesinde bağışıklık sistemini güçlendirir, kemik sağlığını destekler ve sindirimi kolaylaştırır. Antioksidan içeriği serbest radikallere karşı koruma sağlar ve düzenli tüketimi kalp sağlığı başta olmak üzere birçok hastalık riskini azaltabilir.

**MAYDONOZ:** İçeriğindeki vitamin, mineral ve antioksidanlar sayesinde birçok hastalığa karşı koruma sağlar.

**DEREOTU:** Dereotu yüksek kan şekeri düzeyini düşürerek insülin direnci, metabolik sendrom ve tip 2 diyabet gibi durum riskini azaltabilir. Zararlı bakterilerle savaşan antibakteriyel etkilere sahip olan *Klebsiella pneumoniae* ve *Staphylococcus aureus* gibi uçucu yağlar içerir. Bu içeriği idrar yolu enfeksiyonu için faydalıdır.

**TERE:** Tok tutma hissi veren, düşük besin değerine sahip olan ve metabolizmayı hızlandıran tere kilo vermek isteyenlere yardımcı olabilir. Tere, ağır metaller gibi zehirli bileşiklere karşı vücudu koruma özelliğine sahiptir. Tere, içeriğindeki C vitamini özelliği sayesinde vücudu hastalıklardan koruyabilir.

**ROKA:** Rokada A, C, K vitamini, folat, potasyum, magnezyum, manganez, demir ve kalsiyum bulunur. Roka, kardiyovasküler sağlığı destekler, kan basıncını düşürür, sindirime yardımcı olur, kemik yapısının güçlendirir, göz sağlığını korur, bağışıklığı güçlendirir ve kanserle savaşır.

**BROKOLİ:** Kış mevsimi sebzeleri arasında yer alan brokoli sağlık deposu besinlerden biridir. İçerisinde sindirim sistemini destekleyen lifler, karotenoidler, C, E ve K vitaminleri bulunan brokoli temel mineraller ve fenolik bileşikler bakımından da zengindir.

**KARNABAHAR:** Karnabahar, iyi bir sindirim sistemi ve sağlıklı bir kalp için gerekli olan zengin bir lif kaynağıdır. Aynı zamanda bağışıklık sisteminizi güçlendiren ve soğuk algınlığının ciddiyetini azaltmaya yardımcı olabilecek neredeyse tüm gününüzün ihtiyacını karşılayacak C vitaminini de içerir.

**ISPANAK:** Ispanak bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı olmaktadır. Enfeksiyon sonucu oluşan hastalıkların önlenmesine katkı sağlamaktadır. İnflamatuar özelliği sayesinde düzenli tüketiminde enfeksiyon hastalıklarına yakalanma riski düşmektedir. İçerdiği demir, fosfor ve kalsiyum sayesinde kemiklerin güçlenmesine yardımcı olmakta, içeriğindeki A vitamini sayesinde göz sağlığını korumaktadır. Ispanak demir açısından zengindir. Demir eksikliği nedeniyle oluşan anemi hastalığının tedavisine destek olan bir besin kaynağıdır. Ispanak, osteoporoz yani kemik erimesini de önlemeye yardımcı olmaktadır. Kalp krizine neden olan sorunların ortadan kalkmasında kan basıncını düzenleyerek kalp-damar sağlığının korunmasında etkilidir. İçeriğindeki K vitamini, folik asit, lutein ve B-karoten nedeniyle oksidatif stresin azalmasını sağlamakta, yaşlanmanın neden olduğu oksidatif stres riskini azaltmakta, motor ve bilişsel beceriler ile zihinsel kapasiteyi artırmaktadır.

**BEYAZ LAHANA:** Vitamin, mineral ve antioksidan bakımından zengin bir içeriğe sahip olan beyaz lahananın faydaları arasında besin profiline sahip olması, bağışıklığı güçlendirmesi, kalp sağlığını desteklemesi, sindirim sağlığını desteklemesi, posasıyla kabızlığı önlemesi ve kilo yönetimi yapması yer alır.

**KARA LAHANA:** Kara lahananın içeriğinde bulunan lif, potasyum ve K vitamini gibi bileşenler sayesinde kan basıncını düzenler, kolesterol seviyelerini düşürür ve kalp damar sağlığını destekler. Kara lahananın düzenli tüketimi, kalp krizi, felç ve diğer kalp damar hastalıkları riskini azaltmaya yardımcı olur.



## YAZLIK SEBZELER

**DOMATES:** İçeriğinde bolca antioksidan bulunduran domatesin bağışıklığı güçlendirdiği bilinir. Bununla birlikte domatesin faydaları arasında kanser riskini azaltması, kalp sağlığını desteklemesi, diyabeti kontrol etmesi ve güneş yanıklarına karşı koruma sağlaması yer alır.

**KIRMIZI BİBER:**En önemli özelliği Hazmı kolaylaştırması ve sinir sistemini düzene sokmasıdır. Buna bağlı olarak düzenli olarak tüketildiği takdirde mide tembelliğini engellediği söylenebilir. Düzenli olarak tüketilen kırmızı biber, mide kanserine karşı da koruma sağlayabilir.

**YEŞİL BİBER:** C vitamini zenginidir ve bağışıklığı güçlendirir. Lif içeriğiyle sindirim sistemine iyi gelir, bağırsakları rahatlatır, kabızlığı önler. Enfeksiyonlara karşı koruma sağlar. Yeşil biber göz sağlığını korur.

**PATLICAN :**İçeriğindeki vitamin ve mineraller sayesinde kemik oluşumunu destekleyerek, anemi semptomlarını azaltabilmektedir. Ayrıca patlıcan, diyabeti yönetmede, sindirim sistemini düzenlemede de etkilidir

**KABAK:** Kemikleri güçlendirme özelliği vardır. Manganez, magnezyum, lutein, K vitamini gibi kemik sağlığını destekleyen vitamin, mineral içerir. Kabağın faydaları arasında sinir sistemini desteklemesini unutmamak gerekir. B6 vitamini, B vitamini ve folat içerdiğinden, sinir sistemini korur, beyin sağlığını destekler.



## GEZEN TAVUK YUMURTASI

**Anne sütü haricindeki tüm besinler arasında en kaliteli protein değerine sahip olan tavuk yumurtası besin değeri yüksek bir besindir. İnsan vücudunda sentezlenemeyen elzem aminoasitleri içerir.**

**Tavuk yumurtası protein değeri çok yüksektir ve sindirilen proteinin hemen hemen tamamı vücut proteinlerine dönüştürülür. 100 gram tavuk yumurtasında yaklaşık olarak 13 gram protein bulunur ve yaklaşık 155 kalori içerir.**

**Bunlara ek olarak 11 gram yağ içeren yumurtanın 100 gramında 373 miligram kolesterol vardır. Sodyum, potasyum, kalsiyum, demir, magnezyum ve çinko gibi insan vücudunda önemli rol oynayan mineralleri içerir.**

**A vitamini, D vitamini, B 12, B6, riboflavin ve E vitamini içeren yumurta beyin fonksiyonlarında oldukça etkin olan kolin maddesi de içerir. Gezen tavuk yumurtaları omega 3 yağ asitleri ile zenginleştirilir. Normal tavuk yumurtasındaki omega 3 içeriğinin üç katı omega 3 içerir.**

