



SAYUR

sehat dan segar



PT. Pangan Sehat Nusantara

Jl. Kelengkeng No. 17F Prujakan Rt.001/ Rw. 032
Siduharjo, Ngaglik, Sleman

*harga sewaktu-waktu bisa berubah



Jeruk Nipis

Harga : Rp. 12.000,--/500gram

Jeruk nipis mengandung synephrine, N-methyltyramine, asam sitrat, kalsium, fosfor, besi dan vitamin A, B1, dan C. Jeruk nipis dapat digunakan untuk mengobati ambeien, amandel, anyang-anyangan, batuk, batu ginjal, demam atau flu, vertigo, dan radang tenggorokan.



Adas

Harga : Rp. 7.500,--/ikat

Adas dapat meningkatkan aliran ASI, meringankan nyeri haid, melancarkan persalinan, mengobati infeksi saluran pernapasan atas, dan batuk, bronchitis.



Bit

Harga : Rp. 34.000,--/Kg

Bit dapat digunakan sebagai Antioksidan, Detoks alami untuk tubuh (ginjal dan hati), mencegah hipertensi, mencegah anemia, dan pewarna makanan alami.



Buncis local

Harga : Rp. 17.000,--/500gram

Buah, biji, dan daun buncis lokal dimanfaatkan orang sebagai sayuran. Sayuran ini kaya dengan kandungan protein.



Buncis Prancis

Harga : Rp. 28.000,--/Kg

Sayuran ini dapat mencegah kanker, meningkatkan kesuburan, mencegah penyakit jantung, memperkuat tulang, dan menjaga kesehatan janin dalam kandungan.



Bunga Kol

Harga : Rp. 27.000,--/Kg

Dalam bunga kol terkandung banyak vitamin serta mineral yang di perlukan oleh tubuh. Bunga kol dapat dijadikan olahan makanan sehat seperti digoreng krispi, cah bunga kol, tumis bunga kol, Drak arik bunga kol, dan masih banyak olahan masakan lainnya.



Bayam Hijau

Harga : Rp. 4.500,--/ikat

Dalam bayam hijau terkandung banyak nutrisi seperti protein, kalsium, sumber vitamin K dan vitamin A. Bayam dapat diolah menjadi sayur bening bayam, dan tumis bayam.



Bayam Merah

Harga : Rp. 7.000,--/ikat

Bayam merah mengandung banyak protein, lemak, karbohidrat, kalium, zat besi, amaratin, rutin, purin dan vitamin (A,B,C).

Daun Bawang

Harga : Rp. 7.500,--/250gram



Daun bawang mengandung banyak zat besi, tinggi akan kalium, rendah kalori, dan tinggi anti oksidan. Baik untuk kesehatan jantung, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sebagai anti diabetes, baik untuk mengobati cacingan, mampu mengobati infeksi.



Daun Kucai

Harga : Rp. 9.000,--/250gram

Daun kucai dapat digunakan sebagai peneurun darah tinggi, penurun asam urat tinggi, menjaga kesehatan hati, dan menjaga kesehatan ginjal. Daun kucai dapat diolah menjadi beberapa makanan seperti tumis daun kucai.



Daun Mint

Harga : Rp. 40.000,--/Kg

Rasanya Daun mint yang unik banyak manfaat dan juga keuntungannya. Daun mint dapat Sebagai campuran infused water, sebagai penambah aroma makanan dan minuman.



Jagung Manis

Harga : Rp. 18.000/Kg

Jagung manis untuk menurunkan tekanan darah tinggi, mencegah diabetes, Jagung manis juga cocok diberikan untuk bahan bubur tim makanan pengganti ASI (MP-ASI).



Kale

Harga : Rp. 27.000,--/250gram

Kale banyak mengandung protein, serat, vitamin A, vitamin C, vitamin K, asam folat dan vitamin B yang penting untuk perkembangan otak.



Kentang Besar

Harga : Rp. 25.000,--/Kg

Dalam kentang terkandung Karbohidrat, Serat, Protein, Antioksidan, Kalium, Folat, Vitamin B6, Vitamin C. Manfaat Kentang antara lain mengurangi kadar kolesterol, kesehatan tulang, menurunkan tekanan darah tinggi, dan untuk kesehatan jantung.



Kentang kecil

Harga : Rp. 18.000,--/Kg

Dalam kentang kecil terkandung karbohidrat, serat, protein, antioksidan, kalium, folat, vitamin b6, vitamin c. kentang kecil digunakan untuk pembentukan hemoglobin, menyehatkan jantung, mencegah kanker, mengobati penyakit dalam, membersihkan racun.



Coriander/Daun Ketumbar

Harga : Rp. 12.000,--/250gram

Daun coriander efektif sebagai antibiotik, menjaga kesehatan kulit, mengurangi tekanan darah tinggi, sangat ampuh mengatasi diare, menurunkan kolesterol, dan mencegah mengobati anemia. Daun ini cocok diolah sebagai bumbu masak atau sebagai penyedap masakan.



Kol Ungu

Harga : Rp. 21.000,--/Kg

Dalam kol ungu terkandung karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin C, vitamin K, vitamin A mangan, vitamin B6, kalium, tiamin, riboflavin, folat, kalsium, besi, dan magnesium yang di perlukan untuk tubuh.



Kubis

Harga : Rp. 18.000,--/Kg

Dalam kubis terkandung kalori , mineral , vitamin c, vitamin E, vitamin A, zat glutamine, Yang di butukan oleh tubuh.



Lobak

Harga : Rp. 14.000,--/Kg

Lobak dapat menyembuhkan batu ginjal, penyakit kuning, manfaat lobak putih untuk ambeien, meredakan masalah buang air kecil, dan menyembuhkan demam.



Labu Siam Baby

Harga : Rp. 18.000,--/Kg

Buah labu siam baby mengandung banyak vitamin A, B, C. Ukuran labu siam baby lebih kecil dari labu siam pada umumnya.



Labu Siam Besar

Harga : Rp. 10.000,--/Kg

Buah labu siam besar mengandung vitamin A, B, C. Ukuran labu siam besar lebih besar dari labu siam kecil. Baik untuk wanita hamil, menjaga kolesterol, mengontrol tekanan darah tinggi, mengatasi anemia, menangkal radikal bebas, dan anti kanker.



Peterseli / Parsley

Harga : Rp. 16.000,--/500gram

Dalam kubis terkandung kalori , mineral , vitamin c, vitamin E, vitamin A, zat glutamine, Yang dibutukan oleh tubuh.



Sawi Putih

Harga : Rp. 9.000,--/500gram

Sawi putih mengandung banyak potassium, kalsium, mangan, zat besi, seng, fosfor, boron, nitrat, betakaroten, provitamin A (karotenoid), vitamin C, E, K, B1, B2, B6, asam folat, rorifone, rorifamide, dan nicotinamide.



Sawi Hijau/ Pakcoy

Harga : Rp. 12.000,--/500gram

Pakcoy atau dikenal dengan sawi sendok ini baik dikonsumsi untuk ibu hamil karena kandungan folat yang dikandungnya.



Selada Hijau

Harga : Rp. 7.500,--/250gram

Selada merupakan sayur dengan kandungan gizi yang tinggi dan aman dikonsumsi walaupun dalam keadaan mentah.



Selada Romaine

Harga : Rp. 8.000,--/500gram

Selada romaine banyak mengandung nutrisi dan vitamin yang dapat digunakan sebagai antioksidan, meningkatkan kesuburan reproduksi, mencegah penyakit berbahaya, mencegah usus buntu.



Butterhead



Selada Butterhead

Harga : Rp. 11.000,--/250gram

Selada butterhead merupakan jenis selada yang mirip dengan kubis, berwarna hijau dan bertekstur, daunnya bertekstur lembut dan terasa sedikit 'manis' dan gurih layaknya mentega.

Seledri

Harga : Rp. 9.000,--/250gram

Seledri adalah sayuran daun dan tumbuhan obat yang biasa digunakan sebagai bumbu masakan. Seledri biasanya digunakan dalam bentuk cincangan kasar pada masakan, terutama olahan kuliner berkuah.



Horenzo/Bayam

Harga : Rp. 17.000,--/250gram

Bayam Jepang atau Horenso sering dimasak menjadi tumis, salad, cah dan aneka masakan sayur berkuah lainnya.



Terong Belanda

Harga : Rp. 23.000,--/Kg

Dalam kentang terkandung Karbohidrat, Serat, Protein, Antioksidan, Kalium, Folat, Vitamin B6, Vitamin C. Manfaat Kentang antara lain mengurangi kadar kolesterol, kesehatan tulang, menurunkan tekanan darah tinggi, dan untuk kesehatan jantung.



Terong Ungu

Harga : Rp. 8.000,--/500gram

Buah terong ungu biasa digunakan sebagai sayur untuk masakan. Buah terong mengandung striknin, skopolamin, skopoletin, dan skoparon yang baik untuk kesehatan tubuh kita.



Kyuri / Timun Jepang

Harga : Rp. 14.000,--/500gram

Timun ini rasanya agak manis dan mengandung antioksidan yang membantu lapisan sel-sel darah berfungsi dengan baik.



Timun Baby / Lokal

Harga : Rp. 7.000,--/500gram

Mentimun yang renyah ini mengandung banyak air dan elektrolit, baik untuk mengganti cairan tubuh akibat dehidrasi. Selain kandungan air yang tinggi timun local juga mengandung vitamin dan nutrisi yang baik untuk tubuh.



Tomat Cerry

Harga : Rp. 20.000,--/250gram

Tomat Cherry merupakan buah sayur sebagai sumber vitamin A dan C. Tomat jenis ini juga memiliki kandungan asam alfa lipoic, likopen, kolin, asam folat, beta-karoten ,lutein dan asam folat.



Wortel

Harga : Rp. 14.000,--/500gram

Wortel merupakan sayur yang banyak mengandung vitamin A yang baik untuk kesehatan mata. Mengkonsumsi wortel baik untuk penglihatan pada mata, terutama bisa meningkatkan pandangan jarak jauh.



Kangkung

Harga : Rp. 4.500,--/ikat

Sayuran kangkung banyak digemari karena rasanya yang lezat. Sayuran kangkung mengandung bermacam-macam mineral dan vitamin, seperti serat, selenium, zat besi, fosfor, vitamin A, B dan C.



Kacang panjang

Harga : Rp. 12.000,--/500gram

Kacang panjang merupakan tumbuhan yang dijadikan sayur atau lalapan. Bagian yang dijadikan sayur atau lalapan adalah buah yang masih muda. Kacang panjang terdapat kandungan gizi seperti vitamin A, vitamin C, lemak, kalori, zat besi, riboflavin, thiamin, mangan, protein, dan asam folat.



Kemangi

Harga : Rp. 5.000,--/ikat

Daun Kemangi biasa dimakan sebagai lalap, Aroma daunnya khas, kuat namun lembut dengan sentuhan aroma limau. Kemangi merupakan salah satu bumbu untuk pepes.



Jeruk Peras

Harga : Rp. 12.000,--/500gram

Selada butterhead merupakan jenis selada yang mirip dengan kubis, berwarna hijau dan bertekstur, daunnya bertekstur lembut dan terasa sedikit 'manis' dan gurih layaknya mentega.



Lemon

Harga : Rp. 16.000,--/500gram

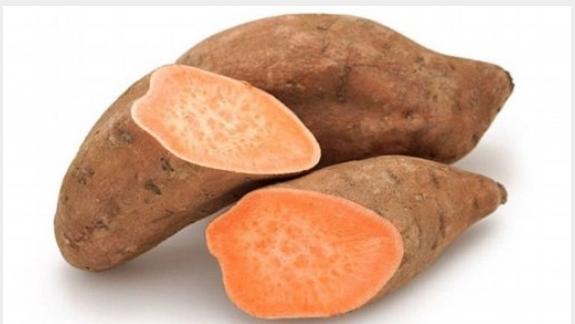
Lemon sangat kaya akan vitamin C, asam sitrat, kalsium, fosfor, dan magnesium. Lemon sangat baik dikonsumsi untuk membersihkan sisa-sisa makanan dalam organ pencernaan.



Pete

Harga : Rp. 4.000,--/papan

Pete sudah menjadi salah satu pelengkap makanan di Indonesia. Petai memiliki nilai gizi sekelas apel. Banyak kandungan vitamin serta nutrisi yang baik untuk tubuh.



Ubi Madu

Harga : Rp. 21.000,--/Kg

Ubi madu memiliki kandungan potassium, karotenoid, seperti betakaroten yang berguna untuk menjaga kesehatan mata.. Rasa manis alami, ubi madu juga memiliki kandungan vitamin D, vitamin B6, vitamin C.



Ubi Ungu

Harga : Rp. 26.000,--/Kg

Ubi Ungu mengadung banyak karbohidrat. Kandungan seratnya yang sangat tinggi sehingga sangat baik untuk mencegah kanker saluran pencernaan, mengikat zat karsinogen, keunggulan ubi ungu ini juga memiliki kandungan Vitamin A tinggi.



Okra

Harga : Rp. 10.000,--/250gram

Okra merupakan tanaman yang dapat dikonsumsi hingga biji di dalamnya. Okra mengandung berbagai macam mineral, seperti kalium, magnesium, tembaga, seng, fosfor dan kalsium. Juga mengandung berbagai jenis vitamin, mulai dari vitamin A, B, C, hingga vitamin K.



Jengkol

Harga : Rp. 23.000,--/500gram

Jengkol menjadi salah satu makanan favorit masyarakat Indonesia karena teksturnya yang empuk bila dimasak dengan benar dan rasanya yang sangat khas. Jengkol kaya akan karbohidrat, protein, vitamin A, vitamin B, fosfor, kalsium, alkaloid, minyak atsiri, steroid, glikosida, tanin, dan saponin.



Daun Papaya

Harga : Rp. 18.000,--/500gram

Daun papaya mengandung serat yang tinggi sehingga sangat baik untuk pencernaan. Selain serat yang tinggi daun papaya juga mengandung karbohidrat, zat besi, fosfor, kalsium, vitamin A, vitamin B1, dan vitamin C.



Umbi Singkong

Harga : Rp. 8.000,--/Kg

Umbi singkong merupakan salah satu sumber karbohidrat yang baik bagi tubuh. Selain itu singkong juga mengandung protein, lemak, mineral vitamin B, vitamin K, serat yang sangat tinggi.



Leunca

Harga : Rp. 12.000,--/500gram

Leunca berukuran kecil, namun Leunca memiliki nilai gizi yang tinggi. buah Leunca juga memiliki kandungan nutrisi seperti Kalsium, Solasodin, Samak, saponin, Antropin, Diosgenin, Titogenun, Minyak Semak dan Zat Semak.



Daun Singkong

Harga : Rp. 10.000,--/500gram

Daun singkong termasuk sayuran yang memiliki kandungan gizi yang cukup tinggi. Daun singkong memiliki kandungan protein, asam amino dan vitamin C yang tinggi.



Terong

Harga : Rp. 14.000,--/500gram

Terong bulat sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh karena mengandung mineral, kalsium, vitamin K, bioflavonoid serta kaya akan serat.



Asparagus

Harga : Rp. 25.000,--/200gram

Asparagus merupakan sayuran yang mengandung antioksidan, antiinflamasi, vitamin C, asam amino, vitamin E dan masih banyak lagi. Rasa dari sayuran yang satu ini pun sangat enak sehingga selain bermanfaat bagi kesehatan.



Daun Katuk

Harga : Rp. 7.000,--/ikat

Daun Katuk merupakan tanaman sayur yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Daun Katuk juga kaya akan zat besi, provitamin A dalam bentuk β-carotene, vitamin C, minyak sayur, protein dan mineral lainnya.



Kenikir

Harga : Rp. 5.000,--/ikat

Kenikir merupakan sayuran yang sering kita jumpai, kenikir memiliki banyak kandungan gizi dan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh seperti tokoferol, polifenol, hidroksieugenol, flavonoid, saponin, terpenoid, mineral, kalsium, magnesium, dan kuersetin.



Lembayung

Harga : Rp. 5.000,--/ikat

Kandungan gizi pada lembayung memang terbilang sangat banyak dan bermacam senyawa didalamnya. Diantara protein, kalori, Lemak, kalsium, karbohidrat, lemak, vitamin A, fosfor, zat besi dan vitamin B.



Cabe rawit pedas

Harga : Rp. 5.000,--/100gram

Cabe rawit pedas banyak mengadung vitamin, magnesium, mangan, fosfor, selenium, zinc. Selain itu masih ditambah dengan beberapa fitonutrisi, yaitu betakaroten, alfakaroten, zea xanthin, lutein, dan betakriptosantin.



Rawit Hijau

Harga : Rp. 4.000,--/100gram

Cabe rawit hijau dapat digunakan untuk mengobati infeksi, mengatasi nyeri pada sendi, anti kanker, nafsu makan meningkat, sebagai anti inflamasi, membantu dalam mencegah pembekuan darah, dan metabolisme tubuh menjadi lebih cepat.



Cabai Merah Keriting

Harga : Rp. 5.000,--/100gram

Cabai keriting berbentuk panjang dan ramping namun memiliki tekstur keriting. cabai keriting juga memiliki banyak kandungan gizi yang baik bagi tubuh seperti vitamin A dan vitamin C.



Cabe Kriting Hijau

Harga : Rp. 5.000,--/100gram

Cabai hijau merupakan salah satu jenis cabe yang sering digunakan dalam masakan nusantara. Di balik rasa pedas, cabai hijau ternyata punya banyak manfaat bagi kesehatan. Kandungan nutrisi dan gizinya sangat baik untuk tubuh.



Paprika Hijau

Harga : Rp. 45.000,--/Kg

Paprika hijau merupakan parika yang masih muda. Paprika hijau mengandung vitamin A, vitamin B6, dan vitamin C.



Paprika Kuning

Harga : Rp. 65.000,--/Kg

Paprika kuning dapat digunakan untuk menangkal efek radikal bebas, Mencegah sariawan, Aman untuk penderita diabetes, Menutrisi syaraf, Anti kanker, dan Menjaga daya tahan tubuh.



Paprika Merah

Harga : Rp. 55.000,--/Kg

Paprika merah merupakan paprika yang sudah matang memiliki rasa yang manis. Paprika merah mengandung vitamin A, vitamin B6, dan vitamin C. Kandungan vitamin dan nutrisi paprika jenis ini paling tinggi dibanding paprika hijau dan kuning.



Kecombrang

Harga : Rp. 8.000,--/100gram

Kecombrang disebut juga dengan honje. Bungan Kecombrang memiliki mineral penting seperti magnesium, kalsium, zat fosfor, zat besi, potassium, dan zinc yang baik untuk kesehatan.



Daun Salam

Harga : Rp. 3.000,--/100gram

Daun salam digunakan sebagai bumbu. Daun salam juga bagus untuk mengobati hipertensi, asam urat,. Daun salam juga mengandung minyak atsiri yang berfungsi banyak untuk kesehatan.



Jagung Baby

Harga : Rp. 12.000,--/500gram

Jagung baby baik untuk merangsang pencernaan, menjaga keseimbangan glukosa dalam darah, membantu awal perkembangan janin, menjaga keseimbangan tekanan darah,



Jamur Tiram

Harga : Rp. 32.000,--/Kg

Kandungan gizi pada jamur tiram merupakan bahan makanan bernutrisi dengan kandungan protein tinggi, kaya vitamin dan mineral, rendah karbohidrat, lemak dan kalori. Jamur ini memiliki kandungan nutrisi seperti fosfor, zat besi, kalsium, karbohidrat.



Jantung pisang

Harga : Rp. 12.000,--/Buah

Jantung pisang kaya dengan vitamin E dan flavanoid. Jantung pisang yang berwarna keunguan menyimpan nilai kesehatan yang baik untuk mengatasi berbagai masalah yang kerap dialami perempuan.



Kecipir

Harga : Rp. 12.000,--/250gram

Kecipir merupakan sayuran yang memiliki nutrisinya cukup banyak. Bagian polongnya kaya akan vitamin A, vitamin C, zat besi, dan antioksidan. Sementara bagian bijinya kaya sekali dengan asam amino dan protein.



Kundur

Harga : Rp. 18.000,--/Kg

Selain digunakan sebagai bahan pembuatan sayur, ternyata buah kundur juga bisa dimanfaatkan sebagai minuman, yaitu dengan cara mengambil ekstrak buah kundur sebagai juice.



Kabocha Hijau

Harga : Rp. 24.000,--/Kg

Kabocha hijau baik untuk menjaga kesehatan mata, menurunkan resiko alzheimer, mencegah bayi lahir cacat, mencerahkan kulit, menurunkan resiko hipertensi, menurunkan resiko osteoporosis, mengobati anemia, menurunkan resiko kanker, dan sebagai sumber vitamin E.



Nagka Muda

Harga : Rp. 12.000,--/Kg

Buah ini dapat dimasak menjadi masakan yang lezat dan sehat. Seratnya yang tinggi dapat bantu Anda turunkan berat badan hingga cegah insomnia.



Tomat Hijau

Harga : Rp. 8.000,--/500gram

Tomat Hijau kaya dengan vitamin C, serat, beta karoten, vitamin dan mineral lainnya, sehingga tomat hijau baik untuk kesehatan tubuh.



Jamur Kuping

Harga : Rp. 55.000,--/Kg

Jamur kuping dapat mencegah penyakit alzheimer, berpotensi merawat sel-sel tubuh, menjaga berat badan, mencegah anemia, meningkatkan daya tahan tubuh.



Oyong / Gambas

Harga : Rp. 18.000,--/Kg

Oyong juga mengandung berbagai senyawa kimia yang baik untuk kesehatan, seperti saponin, luffein, cucurbitacin, citruline dan masih banyak lagi. Kandungan bahan kimia alami yang baik untuk kesehatan ini banyak ditemukan pada bagian bijinya.



Pare

Harga : Rp. 16.000,--/Kg

Pare adalah buah yang juga dapat mengobati penyakit seperti diabetes, batu ginjal, demam, penyakit kulit psoriasis, dan penyakit liver. Pare juga baik untuk mereka yang sedang dating.



Terong Hijau

Harga : Rp. 9.000,--/500gram

Ada banyak kandungan nutrisi dalam terong hijau yang sangat dibutuhkan oleh tubuh seperti fosfor, zat besi, karbohidrat, serat, kalsium, potassium, energi, niacin, vitamin A, vitamin C dan beberapa nutrisi lainnya.



Teong Putih

Harga : Rp. 9.000,--/500gram

Terong putih banyak mengandung kalori, protein, karbohidrat, lemak, serat. Terong juga memiliki kandungan vitamin C, vitamin B6, Kalium, dan Zatbesidan magnesium yang baik untuk kesehartan.



Brokoli

Harga : Rp. 17.000,--/500gram

Brokoli terkenal sebagai sumber makanan yang paling sehat karena mengandung berbagai macam nutrisi termasuk kandungan sumber yang hanya dapat diperoleh dari tumbuhan yaitu fitonutrien yang memiliki banyak manfaat kesehatan bagi tubuh.



Ciasim / Sawi Bakso

Harga : Rp. 7.000,--/500gram

Ciasim atau sawi bakso dapat digunakan sebagai obat batuk, disentri, muntah darah, demam, haid tidak teratur, keputihan, sering buang air kecil, melancarkan darah beku, dan memperbaiki fungsi ginjal, mengobati bisul.



Pegagan

Harga : Rp. 10.000,--/250gram

Pegagan merupakan tanaman sayur yang dapat digunakan untuk obat, selama ribuan tahun berdasarkan pengalaman, kebudayaan setempat, dan sampai sekarang masih digunakan karena manfaatnya yang luas dalam mengobati penyakit ringan maupun kronis.



Butternut

Harga : Rp. 27.000,--/300gram

Butternut Squash merupakan salah satu yang digolongkan sebagai superfood, terutama untuk makanan pendamping asi atau MPASI. Butternut squash mengandung banyak zat yang dibutuhkan oleh bayi seperti protein, fosfor, kalsium, karbohidrat dan zat baik lainnya.



Head Lettuce

Harga : Rp. 28.000,--/500gram

Dinamai butterhead karena daunnya bertekstur lembut dan terasa sedikit 'manis' dan gurih layaknya mentega. Lettuce jenis ini ada dua varian, yaitu hijau dan merah (Salanova red butterhead).



Kabocha Orange

Harga : Rp. 20.000,--/Kg

Kabocha orange mengandung betacaroten, vitamin A, C, alpha-hydro-acida baik untuk kulit , menurunkan resiko hipertensi, menurunkan resiko osteoporosis, mengandung serat, menurunkan resiko kengker dan penyakit jantung, dan anti peradangan.



Kentang Sedang

Harga : Rp. 28.500,--/Kg

Kentang dapat memperlancar pencernaan, menurunkan kolesterol, melindungi dari polip usus. Kentang memiliki kandungan serat, kandungan vitamin A, mineral, vitamin B kompleks, antioksidan, dan mengandung senyawa anti kanker.



Thai Basil

Harga : Rp. 15.000,--/200gram

Thai basil adalah segolongan tanaman yang dimanfaatkan daun, bunga, dan bijinya sebagai rempah-rempah serta penyegar (tonikum).



Edamame

Harga : Rp. ,12.000/500gram

Edamame umumnya di Indonesia dikenal dengan kedelai dari Jepang. Edamame adalah salah satu super foods yang kaya akan vitamin A, vitamin C, serat, dan protein.



Cinnamon Basil

Harga : Rp. 22.000,--/500gram

Daun cinnamon basil merupakan salah satu jenis dedaunan yang memiliki banyak sekali kandungan gizi, vitamin dan juga mineral yang dibutukan oleh tubuh.



Tomat Besar

Harga : Rp. 16.000,--/Kg

Tomat besar merupakan buah sayur sebagai sumber vitamin A dan C. Tomat jenis ini juga memiliki kandungan asam alfa lipoic, likopen, kolin, asam folat, beta-karoten ,lutein dan asam folat.



Rosemary

Harga : Rp. 18.000,--/200gram

Terong putih banyak mengandung kalori, protein, karbohidrat, lemak, serat. Terong juga memiliki kandungan vitamin C, vitamin B6, Kalium, dan Zatbesidan magnesium yang baik untuk kesehartan.



Jagung Manis Pipil

Harga : Rp. 15.000,--/200gr

Jagung manis untuk menurunkan tekanan darah tinggi, mencegah diabetes, Jagung manis juga cocok diberikan untuk bahan bubur tim makanan pengganti ASI (MP-ASI).



Cabai rawit putih

Harga : Rp. 5.000,--/100gram

Cabai rawit banyak mengandung vitamin A. Kandungan vitamin A pada cabai rawit bermanfaat untuk kesehatan mata juga untuk mengobati sakit tenggorokan.



Cabe Merah Besar

Harga : Rp. 5.000/100gram

Cabe jenis ini memiliki rasa yang tidak sepedas cabe rawit. Cabe ini sering dijadikan bumbu masakan, sambal, atau saus. cabe jenis ini memiliki nutrisi dan gizi yang baik untuk tubuh.



Cabe Hijau Besar

Harga : 5.000/100gram

Cabe hijau besar merupakan yang sering digunakan untuk menambahkan rasa yang tidak terlalu pedas pada masakan. dalam cabe hijau besar terkandung beragam vitamin, mineral dan protein.