

Rasvan laadulla on väliä.

Suomessa valmistetut Keiju -levitteet

Keiju



Leivälle, paistamiseen ja leivontaan



Leivälle, paistamiseen ja leivontaan



Leivälle, paistamiseen ja leivontaan



Leivälle, paistamiseen ja leivontaan



Leivälle, paistamiseen ja leivontaan



Leivälle, paistamiseen ja leivontaan



Leivälle, paistamiseen ja leivontaan

Lisätietoa:
www.keiju.fi
www.alentaja.fi

Juokseva



Ruoanlaittoon ja leivontaan

Herkullisen rouskuva



Leivälle, ruoanlaittoon ja leivontaan

VALMISTETTU
SUOMESSA
VALMISTETTU

Tehokas tapa alentaa kolesterolia

Alentaja



Leivälle



Leivälle, ruoanlaittoon ja leivontaan



Leivälle, ruoanlaittoon ja leivontaan

Kasvisteroli alentaa kolesterolia. Korkea kolesterolia on sepelvaltimotautien riskitekijä.

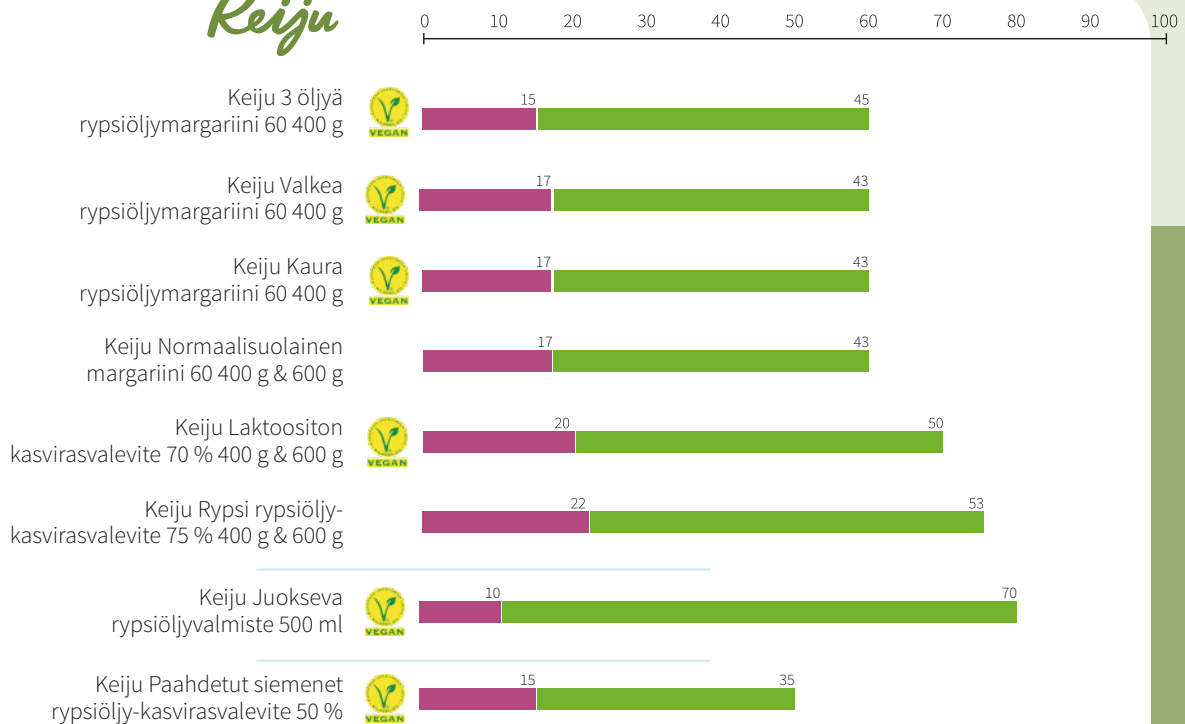
Rasvan laatu ratkaisee

- Nykyisissä ravitsemussuosituksissa korostetaan rasvojen laadun merkitystä terveydelle. Suositusten mukaan kolmannes päivän kokonaisenergiasta tulisi saada rasvoista, ja tästä määrästä 2/3 tulisi olla pehmeää ja enintään 1/3 kovaa rasvaa.

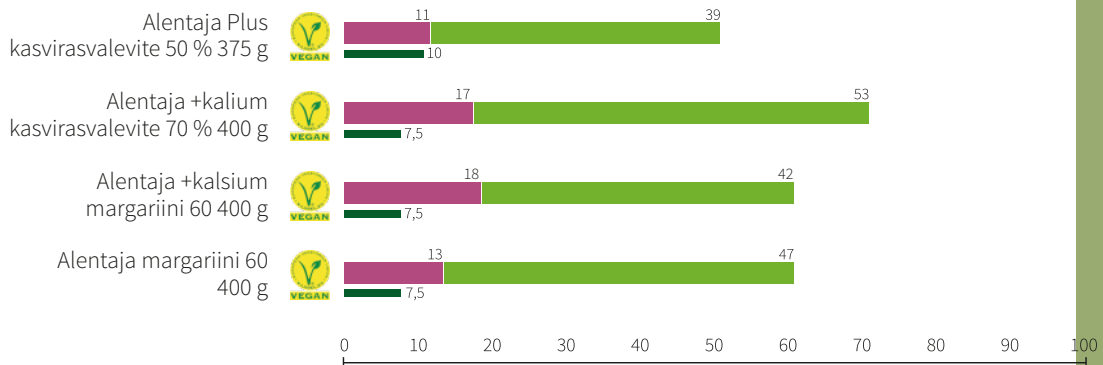
Rasva voi olla laadultaan pehmeää tai kovaa. Pehmeää eli tyydyttymätöntä rasvaa on runsaasti kasviöljyissä kuten rypsiöljyssä, pehmeissä tai juoksevilla margariineissa ja kalassa. Pehmeä, tyydyttymätön rasva sisältää tärkeitä omega-rasvahappoja, jotka tutkimusten mukaan edistävät terveyttä. Kova rasva on rakenteeltaan tyydytynyttä rasvaa, jota on erityisesti rasvaisissa maitovalmisteissa kuten juustoissa, voissa sekä rasvaisissa lihoissa ja lihavalmisteissa. Kova rasva voi olla haitallista terveydelle, jos sitä on ruokavaliossa liikaa.

- Keiju- ja Alentaja-levitteissä sekä Keiju Juoksevassa on runsaasti pehmeää rasvaa sekä omega-3- rasvahappoja, ja vain vähän kovaa rasvaa, jolloin ne ovat helppo tapa huolehtia osaltaan pehmeän rasvan ja välttämättömien rasvahappojen saannista. Lisäksi kaikille alla mainituille Alentaja- ja Keiju-levitteille sekä Keiju Juoksevalle on myönnetty sydänmerkki, joka kertoo että tuotteet ovat tuoterhyssään rasvan laadun ja suolan määrän suhteen ravitsemuksellisesti parempi valinta.

Keiju



Alentaja



- Kova tyydyttynyt rasva
- Pehmeä tyydyttymätön rasva
- Kasviteroli