

RASVAN LAADULLA ON VÄLIÄ

Keiju

SUOMESSA VALMISTETUT KEIJU-LEVITTEET

VALMISTETTU
SUOMESSA
VALMISTETTU

PALMUTON



Leivälle, paistamiseen ja leivontaan

LISÄ-
AINEETON



Leivälle, paistamiseen ja leivontaan

KEVYT



Leivälle



Leivälle, paistamiseen ja leivontaan



Leivälle, paistamiseen ja leivontaan

LISÄ-
AINEETON



Leivälle, paistamiseen ja leivontaan



LISÄ-
AINEETON



JUOKSEVA

VALMISTETTU
SUOMESSA
VALMISTETTU



Ruoanlaittoon ja leivontaan

HERKULLISEN ROUSKUVAT LEVITTEET

VALMISTETTU
SUOMESSA
VALMISTETTU



Leivälle, ruoanlaittoon ja leivontaan



Alentaja

TEHOKAS TAPA ALENTAA KOLESTEROLIA

VALMISTETTU
SUOMESSA
VALMISTETTU



Leivälle



Leivälle, paistamiseen ja leivontaan



Leivälle, paistamiseen ja leivontaan

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

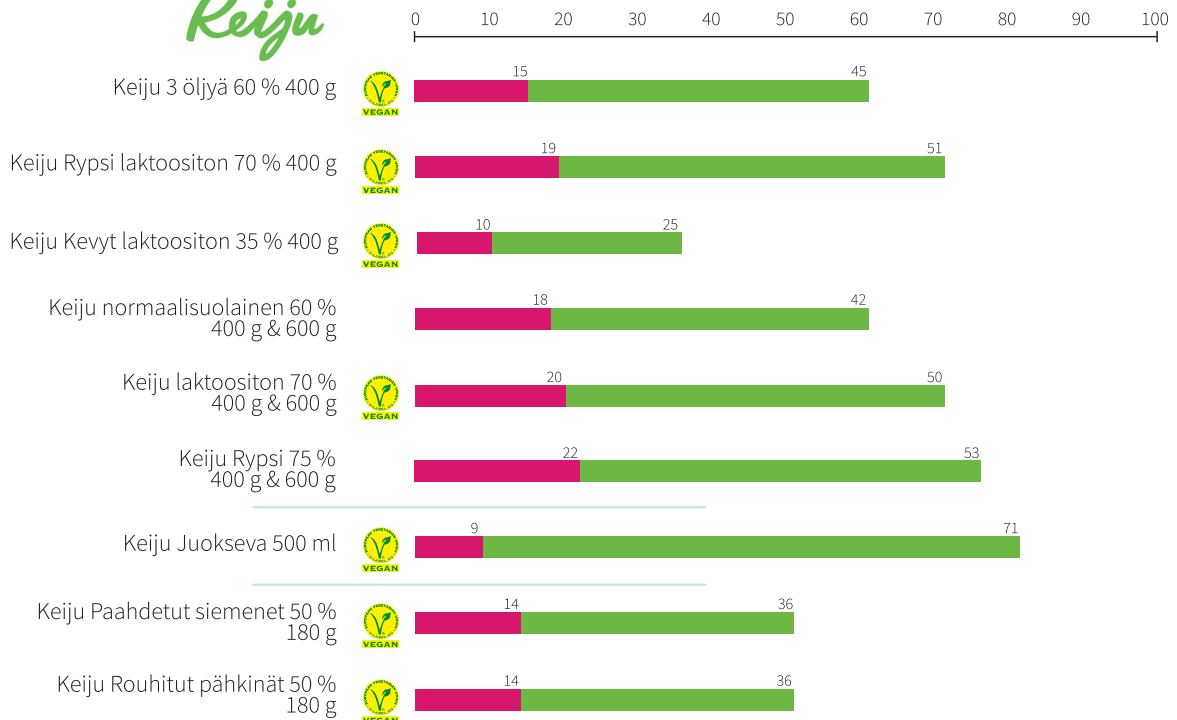
RASVAN LAATU RATKAISEE

- 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.

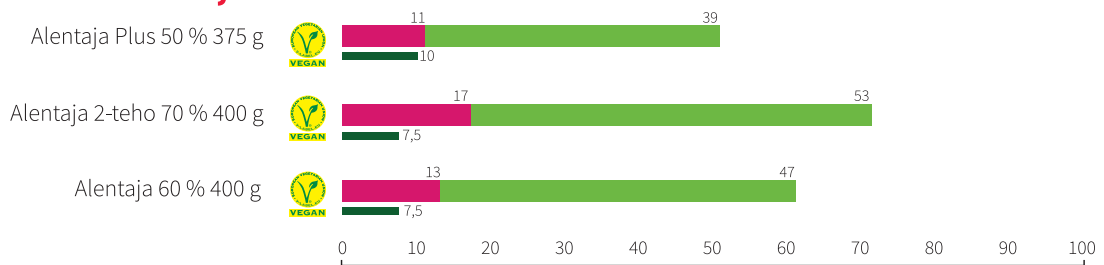
- Rasva voi olla laadultaan pehmeää tai kovaa. Kova rasva on rakenteeltaan tyydyttynyttä rasvaa, jota on erityisesti rasvaisissa maitovalmisteissa kuten juustoissa, voissa sekä rasvaisissa lihoissa ja lihavalmisteissa. Kova rasva voi olla haitallista terveydelle, jos sitä on ruokavaliossa liikaa. Pehmeää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

- 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 Alentaja- ja Keiju- levitteille sekä Keiju juoksevalle on myönnetty sydänmerkki, joka kertoo että tuotteet ovat tuoteryhmässään rasvan laadun ja suolan määrän suhteen ravitsemuksellisesti parempi valinta.

Keiju



Alentaja



- Kova tyydyttynyt rasva
- Pehmeä tyydyttymätön rasva
- Kasvisteroli