

# 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



Lisätietoa:  
[www.keiju.fi](http://www.keiju.fi)  
[www.alentaja.fi](http://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

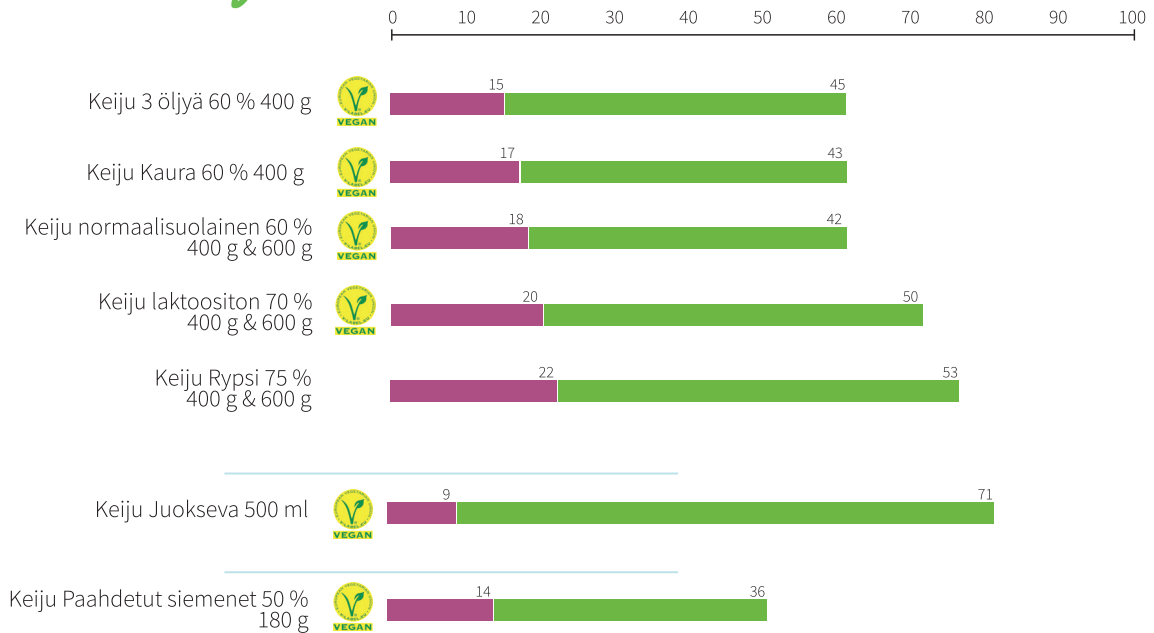
# Rasvan laatu ratkaisee

- 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.

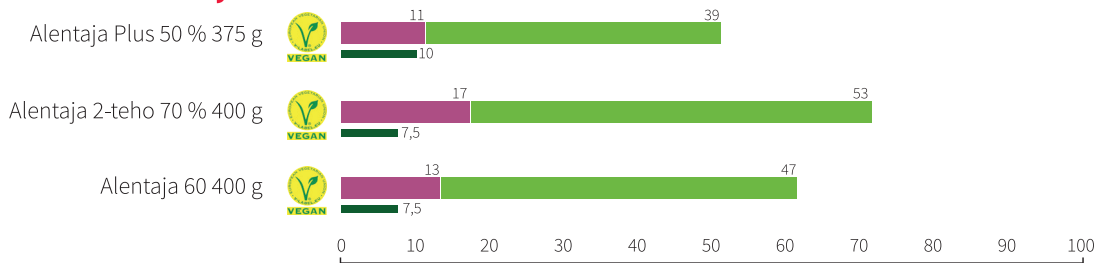
- Rasva voi olla laadultaan pehmeää tai kovaa. Pehmeää eli tyydyttymätöntä rasvaa on runsaasti kasviöljyissä kuten rypsiöljyssä, pehmeissä tai juoksevista margariineissa ja kalassa. Pehmeä, tyydyttymätön rasva sisältää tärkeitä omega-rasvahappoja, jotka tutkimusten mukaan edistävät terveyttä. Kova rasva 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.

- 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 tuoteryhmässään rasvan laadun ja suolan määrän suhteen ravitsemuksellisesti parempi valinta.

## Keiju



## Alentaja



- Kova tyydyttynyt rasva
- Pehmeä tyydyttymätön rasva
- Kasvisteroli