

Mediatiedote
27.2.2012

Paljon makua, vähän hiilareita: Real Hiilari MIN

Fazer tuo helmikuun lopussa kaappoihin uuden hyvän olon leivän, joka sopii erityisesti vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattaville. Real Hiilari MIN sisältää 80 prosenttia vähemmän hiilihydraatteja kuin tavallinen vaalea sekaleipä. Hyvänmakuisessa, runsaskuituisessa palaleivässä on kaikki leivän hyvät puolet – mutta hyvin vähän hiilareita.

Fazerin Real-tuoteperheen uusin jäsen, Real Hiilari MIN, on maultaan yhtä herkullinen kuin tavallinen leipä, mutta yksi viipale sisältää vain alle 3 grammaa hiilihydraatteja. Palaleipä Real Hiilari MIN on saanut samettisen juustaisen arominsa aidosta Emmental-raasteesta, lisämakua tuovat auringonkukan- ja kurpitsansiemenet.

Real Hiilari MIN on tuhti ja ravinteikas leipä, siinä on runsaasti proteiinia, paljon pehmeitä, tyydyttymättömiä rasvoja ja se on myös oivallinen omega-3-rasvahappojen lähde. Runskakuituinen Real Hiilari MIN täydentää vähähiilihydraattista ruokavaliota, auttaa jaksamaan ja edistää hyvinvointia.

”Hyvä olo ja tasapaino ravitsemuksessa tarkoittavat eri ihmisille eri asioita. Haluamme tehdä hyvinvointia edistävästä valinnoista helppoja – siksi tarjoamme jokaiselle leivän ystävälle erilaisia vaihtoehtoja”, kertoo kategoriapäällikkö **Eija Koskelainen** Fazer Leipomoilta.

Kuidulla on monia terveyshyötyjä

Kuidulla on monia suotuisia vaikutuksia suoliston hyvinvointiin. Kuitu ei imeydy elimistössä, vaan täyttää vatsaa ja antaa kylläisyyden tunteen, mikä auttaa painonhallinnassa. Lisäksi se tuottaa monia terveyshyötyjä: tasapainottaa vatsan toimintaa, lisää suoliston hyvinvointia, tasaa verensokerin vaihtelua ja alentaa kolesterolia.

”Suositeltu määrä kuitua on 25–35 grammaa päivässä, mutta me suomalaiset saamme kuitua usein alle suositusarvon, noin 20 grammaa”, kertoo ravitsemusasiantuntija **Sanna-Maria Hongisto** Fazerilta.



”Usein juuri hiilihydraatteja välttelevät saavat ravinnostaan liian vähän kuitua, sillä hyvä ja luonnollinen kuidun lähde, leipä, ei kuulu ruokavaliioon. Real Hiilari MIN sopii hyvin vähähiilihydraattiseen ruokavaliioon, koska leivän hyvästä mausta ja ominaisuuksista tarvitse tinkiä”, hän kuvailee.

Hiilihydraatteja välttelevät karsivat joskus tietämättään ruokavaliostaan myös kuituja. ”Tämä ei ole hyväksi suoliston terveydelle, sillä suolistomme tarvitsee imeytymätöntä kuituainesta toimiakseen ja voidakseen hyvin. Suolistomme terveyttä ylläpitäviä, hyviä



mikrobeja pitää myös ruokkia, ja ne tarvitsevat kuituja. Siksi Real Hiilari MIN täydentää vähähiilihydraattista ruokavaliota mainiosti”, Sanna-Maria Hongisto täsmentää.

Hyvinvoinnin puolesta jo yli 20 vuotta

Leipä on osa täysipainoista ravitsemusta. Ainutlaatuinen Real-brändi on ollut Fazerin hyvinvoinnin lähettiläs jo yli 20 vuoden ajan. Real-tuoteperhe sisältää maistuvia ja terveellisiä hyvän olon leipiä, jotka kuuluvat jokaisen urheilijan, kuntoilijan ja hyvinvoinnistaan huolehtivan ruokavalioon – jokaiseen makuun. Uutuusleipä Real Hiilari MIN -leivän lisäksi Real-tuoteperheeseen kuuluvat täysruukiinen kokojyväleipä Real ja urheilijoiden voimanlähde Real Proteiini MAX.

Real Hiilari MIN sisältää runsaasti proteiinia, 25 g / 100 g, mikä on tärkeää lihaksille ja luustolle. Real Hiilari sisältää 8,6 g / 100 g hiilihydraatteja eli 80 prosenttia vähemmän kuin tavallisessa vaaleassa sekaleivässä (Lähde: Fineli). Siinä on paljon omega-3-rasvahappoja (1,9 g / 100 g), jotka ovat välttämättömiä elimistön kasvulle, kehitykselle ja toiminnalle.

250 gramman pakkaus sisältää 8 palaa. Leivän proteiinit ovat peräisin viljasta, herneestä, siemenistä ja kananmunasta. Real Hiilari MIN on saatavana kaupossa maaliskuun alusta alkaen.

Lisätietoja:

Eija Koskelainen, kategoriapäällikkö, Fazer Leipomot, p. 0400 887 759

Satu Ikäheimo, viestintäpäällikkö, Fazer Leipomot & Makeiset, p. 050 380 4996

etunimi.sukunimi@fazer.com

Liite: Tuotetiedot

Fazer-konserni

Fazer-konserni sai alkunsa vuonna 1891 perustetusta perheyriyuksestä, kun Karl Fazer avasi ensimmäisen konditoriansa Helsinkiin. Tänäpä Fazer-konserni tarjoaa ruokailupalveluja sekä leipomo- ja makeistuuotteita. Toimintaa on kahdeksassa maassa. Asiakaslähtöisyys, laadukkuus ja yhteistyö ovat Fazerin toiminnan perusta. Konserniin kuuluu kaksi liiketoimintaa- aluetta, Fazer Food Services ja Fazer Leipomot & Makeiset, jotka luovat makuelämyksiä omilla aloillaan. Fazer-konsernin liikevaihto vuonna 2010 oli yli 1,5 miljardia euroa. Henkilöstön määrä vuonna 2010 oli noin 16 500.

Fazer Food Services on Pohjoismaiden johtava ruokailupalveluyritys, joka tarjoaa hyvää ruokaa ja asiakaskohtaisia palveluratkaisuja. Fazer Food Servicesillä on lähes 1 200 ravintolaa Suomessa, Ruotsissa, Norjassa Tanskassa ja Venäjällä.

Fazer Leipomot & Makeiset

Fazer on Suomen johtava leipomoyritys ja yksi johtavista Itämeren alueella ja Venäjällä. Leipiä ja leivonnaisia valmistetaan Suomessa, Ruotsissa, Virossa, Latviassa, Liettuassa ja Venäjällä, jossa Fazer toimii nimellä Hlebnyi Dom. Makeistoimialalla Fazer on Suomen johtava yritys sekä vahva toimija Itämeren alueella. Makeistehtaat sijaitsevat Suomessa: Vantaalla (suklaat), Lappeenrannassa (sokerimakeiset) ja Karkkilassa (purukumit).



Liite

Real Hiilari MIN – Tuotetiedot

Valmistusaineet:

Vesi, vehnäproteiini, pellavansiemen, juusto (8 %) (maito, hapate, suola), auringonkukansiemen, herneproteiini, kurpitsansiemenrouhe, kananmunanvalkuaisjauhe, vehnäjauho, kaurakuitu, rypsiöljy, hiiva, vehnäkuitu, suola (1,2 %), vehnä- ja ohramallasjauho, ruisjauho, emulgointiaineet (E322, E472e, E482), aromi, jauhonparanne (E920) ja säilöntäaine (E200). Tuotteessa siemeniä 21 %. Laktoositon. Runsaskuituinen.

Ravintosisältö			
	100 g	1 viipale / 31 g	GDA-% viipale (31 g)
Energiaa	1320 kJ 320 kcal	410 kJ 98 kJ	
Proteiinia	25 g	7,8 g	16
Hiilihydraatteja	8,6	2,7 g	1
josta sokereita	2,2	0,7 g	1
josta laktoosia	0,0	0,0 g	
Rasvaa	19	5,9 g	8
josta omega-3- rasvahappoja	1,9	0,6	
josta tyydyttyneitä rasvahappoja	3,5	1,1 g	6
Ravintokuitua	8,2	2,5 g	10
Natriumia	0,5	0,2 g	6