



Pressmeddelande  
27.2.2012

## Mycket smak, lite kolhydrater: Real Hiilari MIN

I slutet av februari lanserar Fazer ett bröd som lämpar sig speciellt för dem som äter lågkolhydratkost. Real Hiilari MIN innehåller 80 procent mindre kolhydrater än ett vanligt ljust blandbröd. Det delikata, fiberrika portionsbrödet innehåller alla positiva egenskaper som bröd har – men väldigt lite kolhydrater.

Det senaste tillskottet i Fazers produktfamilj Real, Real Hiilari MIN, smakar lika gott som vanligt bröd, men en skiva innehåller mindre än 3 gram kolhydrater. Portionsbrödet Real Hiilari MIN har fått sin sammetslena ostsmak av äkta riven emmentaler och det innehåller dessutom solros- och pumpafrön som ger ytterligare smak.

Real Hiilari MIN är ett mättande och näringsrikt bröd som innehåller rikligt med protein och mjuka, omättade fetter. Det är dessutom en utmärkt källa för omega 3-fettsyror. Fiberrika Real Hiilari MIN ger ork, främjar hälsan och är ett bra komplement i en lågkolhydratkost.

”Välbefinnande och en balanserad kost innebär olika saker för olika människor. Vi vill göra det enkelt för konsumenterna att välja hälsofrämjande produkter – därför erbjuder vi alla brödvänner olika alternativ”, säger kategorichef **Eija Koskelainen** på Fazer Bageri.

### Fibrer har många hälsofrämjande egenskaper

Fibrer har många positiva effekter på tarmhälsan. Fibrer upptas inte i kroppen, utan fyller magen och ger mättnadskänsla, vilket underlättar viktkontrollen. Dessutom främjar de hälsan på många sätt: fibrer balanserar magens funktion, förbättrar tarmhälsan, jämnar ut blodsockersvängningar och sänker kolesterolet.

”Den rekommenderade mängden fibrer är 25–35 gram om dagen, men vi finländare får ofta i oss för lite fibrer, endast omkring 20 gram”, säger näringsexpert **Sanna-Maria Hongisto** på Fazer. ”Det är ofta just de som undviker kolhydrater som får för lite fibrer via kosten, eftersom de inte äter bröd som är en naturlig fiberkälla. Det fina med Real Hiilari MIN är att också de som håller lågkolhydratkost kan äta det – utan att behöva ge avkall på smaken eller de hälsofrämjande egenskaper som bröd har”, säger hon.

De som undviker kolhydrater gallrar ibland omedvetet bort också fibrerna i kosten. ”Det är inte bra för tarmhälsan. Tarmarna behöver nämligen icke-upptagbara fibrer för att fungera och må bra. Vi måste också ge de goda mikrober som upprätthåller tarmhälsan näring, och de behöver fibrer. Därför är Real Hiilari MIN ett utmärkt komplement i en lågkolhydratkost”, säger Sanna-Maria Hongisto.





## För välbefinnandet i över 20 år

Bröd ingår i en fullvärdig kost. Det unika varumärket Real har varit Fazers ambassadör för välbefinnande i över 20 år. Produktfamiljen Real inkluderar delikata och hälsofrämjande bröd för alla smaker. Real lämpar sig för idrottare, motionärer och alla som värnar om sin hälsa. Utöver nyheten Real Hiilari MIN inkluderar produktfamiljen fullkornsrågbrödet Real och alla idrottares energikälla Real Proteiini MAX.

Real Hiilari MIN har ett högt proteininnehåll, 25 g/100 g, vilket är viktigt för musklerna och skelettet. Real Hiilari MIN innehåller endast 8,6 g kolhydrater per 100 g, vilket är 80 procent mindre kolhydrater än i vanligt ljust blandbröd (Källa: Fineli). Det innehåller rikligt med omega 3-fettsyror (1,9 g/100 g) som är nödvändiga för kroppens tillväxt, utveckling och funktion.

En förpackning på 250 gram innehåller 8 bitar. Proteinerna i brödet härstammar från spannmål, ärtor, frön och ägg. Real Hiilari MIN finns ute i butikerna från och med början av mars.

### Mer information:

Eija Koskelainen, kategorichef, Fazer Bageri, tfn 0400 887 759

Satu Ikäheimo, kommunikationschef, Fazer Bageri & Konfektyr, tfn 050 380 4996

[fornamn.efternamn@fazer.com](mailto:fornamn.efternamn@fazer.com)

### Bilaga: Produktinformation

#### Fazer-koncernen

Familjeföretaget Fazer grundades år 1891 när Karl Fazer öppnade sitt första konditori i Helsingfors. Idag erbjuder Fazer-koncernen måltidstjänster samt bageri- och konfektyrprodukter med verksamhet i åtta länder. Kundfokusering, utmärkt kvalitet och samarbete är grundstenarna i Fazers verksamhet. Koncernen har två affärsområden, Fazer Food Services och Fazer Bageri & Konfektyr, som skapar smakupplevelser i sina respektive branscher.

Fazer-koncernens omsättning år 2010 var över 1,5 miljarder euro. Antalet anställda var cirka 16 500 år 2010.

**Fazer Food Services** är det ledande företaget inom måltidstjänster i Norden och erbjuder läcker mat och kundanpassade servicelösningar. Fazer Food Services har närmare 1 400 restauranger i Finland, Sverige, Norge, Danmark och Ryssland.

#### Fazer Bageri & Konfektyr

Fazer är det ledande bageriföretaget i Finland och ett av de ledande i Östersjöområdet och Ryssland. Bröd och bakverk bakas i Finland, Sverige, Estland, Lettland och Litauen samt Ryssland, där Fazer använder namnet Hlebnyj Dom. Fazer är det ledande konfektyrföretaget i Finland och en stark aktör i Östersjöområdet. Konfektyrfabrikerna är belägna i Finland: i Vanda tillverkas chokladprodukter, i Villmanstrand sockerkonfektyr och i Högfors tuggummi.



## Bilaga Real Hiilari MIN – Produktinformation

### Ingredienser:

Vatten, veteprotein, linfrö, ost (8 %) (mjölk, syrningskultur, salt), solrosfrö, ärtprotein, krossade pumpafrön, äggvitpulver, vetemjöl, havrefiber, rypsolja, jäst, vetefiber, salt (1,2 %), vete- och kornmaltnmjöl, rågmjöl, emulgeringsmedel (E322, E472e, E482), arom, mjölbehandlingsmedel (E920) och konserveringsmedel (E200). Produkten innehåller 21 % frön. Laktosfritt. Fiberrikt.

Näringsinnehåll			
	100 g	1 skiva/31 g	GDA-% 1 skiva (31 g)
Energi	1320 kJ 320 kcal	410 kJ 98 kJ	
Protein	25 g	7,8 g	16
Kolhydrater	8,6	2,7 g	1
varav socker	2,2	0,7 g	1
varav laktos	0,0	0,0 g	
Fett	19	5,9 g	8
varav omega 3- fettsyror	1,9	0,6	
varav mättade fettsyror	3,5	1,1 g	6
Kostfiber	8,2	2,5 g	10
Natrium	0,5	0,2 g	6