

Ravintosisältö/ Näringsvärde	Annos/Portion 10 g	100 g
Energia/Energi	370 kJ (90 kcal)	3700 kJ (900 kcal)
Rasva/Fett, josta/varav tydyttynyttä/mättat fett	10 g 0,7 g	100 g 7 g
kertatydyttymättömät rasvat/ enkelomättat fett	6,2 g	62 g
monitydyttymättömät rasvat/ fleromättat fett	3,1 g	31 g
Hiilihydraatit/Kolhydrat, josta/varav sokereita/sockerarter	0 g 0 g	0 g 0 g
Proteiini/Protein	0 g	0 g
Suola/Salt	0 g	0 g
E-vitamiini/E-vitamin	2,0 mg (17%)*	20 mg (167%)*

*Saantisuosituksen vertailuarvosta/
Referensvärden för näringsinnehållet
Omega-3

1g 10g

Yksi annos (10 g) vastaa
ruokalusikallista rypsiöljyä./
En portion (10 g) rypsolja
motsvarar en matsked.
Pullo sisältää 92 annosta./
Flaskan innehåller 92 portioner.
Säilyy avaamattomana huoneen-
lämmössä, avattuna viileässä +4 - +8 °C.
Förvaras oöppnad i rumstemperatur,
öppnad i ett svalt ställe +4 - +8 °C.
Valmistaja/Tillverkare:
Bunge Finland Oy, PL 400,
21201 Raisio, Suomi/Finland
Kuluttajapalvelu/
Konsumentenservice:
kuluttajapalvelu@bunge.fi
www.keiju.fi

1L



3
RUNSAASTI
OMEGA-3:a

Keiju RYP SIÖ LJY

KEIJU RYPSIÖLJY 1 L

- Ruokalusikallinen (10 g) sisältää runsaasti omega-3 alfa-linoleenihappoa. Alfa-linoleenihappo edistää kolesterolitasojen pysymistä normaalina osana terveellistä elämäntapaa sekä tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota. Edullinen vaikutus aikaansaadaan nauttimalla 2 g alfa-linoleenihappoa päivässä, jonka saa käyttämällä 20 g Keiju rypsiöljyä.
- Soveltuu erinomaisesti salaattinkastikkeisiin sekä paistamiseen, leivontaan ja uppopaistamiseen.
- Uppopaista 180 °C öljyllä. Oikeassa lämpötilassa vaalea leipä muuttuu kauniin ruskeaksi noin minuutissa. Jos haluat käyttää öljyä uudelleen, siivilöi jäähtynyt öljy käytön jälkeen ja säilytä se viileässä.
- Ylikuumaa öljy voi savuta (savuamispiste > 220 °C) tai syttyä (leimahtamispiste > 320 °C). Tukahduta liekki padan kannella. Älä käytä vettä.

Parasta ennen/Bäst före

KEIJU RYPSOLJA 1 L

- En matsked (10 g) innehåller rejält med omega-3 alfa-linolensyra. Alfa-linolensyra bidrar till att bibehålla normala kolesterol-nivåer som en del av en hälsosam livsstil samt en balanserad och varierad kost. Den gynnsamma effekten uppnås vid ett dagligt intag av 2 g alfa-linolensyra, dvs. genom att använda 20 g Keiju rypsolja.
- Passar utmärkt till salladsdressing samt till stekning, bakning och fritering.
- Fritera vid 180 °C olja. Vid rätt temperatur bryns ett ljust bröd vackert brunt på ca en minut. Om du vill återanvända oljan, sila den svalnade oljan och förvara den på ett svalt ställe.
- Överhettad olja kan ryka (rökpunkt > 220 °C) eller antändas (flampunkt > 320 °C). Släck elden med kastrullocket, använd inte vatten.



6 438207 011460