



**Benecol®-tehojuomat**

**Benecol®-levitteet**



**Benecol®-jogurtit**



## **Benecol®-tuotteisiin on lisätty kasvistanoliesteriä, joka alentaa tehokkaasti kolesterolia. Kohonnut kolesteroli on sydäntaudin riskitekijä.**

- Benecol®-tuotteiden sisältämä kasvistanoliesteri alentaa veren kolesterolia estämällä kolesterolin imeytymistä ruoansulatuskanavasta elimistöön.
- Kolesteroli alenee keskimäärin 10 % ja vaikutus näkyy yleensä jo 2–3 viikossa. Vaikutus on pysyvä, kun kasvistanolia käytetään päivittäin 1,5–3 g.
- Käytä Benecol-tuotteita päivittäin aterian yhteydessä, jotta vaikutus on parhaimmillaan. Epäsäännöllisestä tai liian vähäisestä käytöstä ei saa parasta mahdollista hyötyä kolesterolin alentamiseen.
- Benecol-tuotteet on tarkoitettu osaksi tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota sekä terveellistä elämäntapaa.
- Sydäntaudilla on useita riskitekijöitä ja niistä kaikista on syytä huolehtia.



## Riittävän määrän kasvistanolia (2 g) saat käyttämällä päivittäin esimerkiksi:

5 tl (25 g) Benecol®-  
Rasvaseosta  
Voi & rypsiöljy 60 %



tai

6 tl (30 g)  
Benecol®-levitettä  
• Margariini Laktoositon 60 %  
• Kasvirasvavekite Oliivi 50 %  
• Kevyt kasvirasvavekite 35 %



tai

1 pullon Benecol®-tehojuomaa



tai

2 Benecol®-jogurttia



tai

1 Benecol®-jogurtin ja noin 3 tl  
(15 g) Benecol®-levitettä



Tutustu tuotevalikoimaan osoitteessa [www.benecol.fi](http://www.benecol.fi).

Löydät sivuilta myös lisätietoa kasvistanoliesteristä ja kolesterolia alentavasta elämäntavasta.