

## FEDSTOFFER på den sunde måde

BRUG ALTID BEDSTE KVALITET, økologisk – koldpresset - uraffineret  
Brug dem rigtigt så de opbygger og ikke nedbryder



### SPISES KOLDE:

Flerumættede fedtstoffer  
Opbevares koldt og tåler ikke opvarmning  
HØRFRØ, TIDSEL, SOLSIKKE, VALNØD, GRÆSKAR, RAPS.

### OPTIMALT indtag af fedtstoffer er:

1/3 Flerumættede  
1/3 Umættede  
1/3 Mættede

### SUNDEST KOLDE:

Umættede fedtstoffer: OLIVEN, HASSELNØD, MANDEL, SESAM  
Kan tåle forsigtig varme, bagning og let stegning.

### TÅLER VARME:

Mættede fedtstoffer:  
Baging stegning mv. KOKOS, PALME, SMØR, ANIMALSK

Er du i tvivl så sæt dem på køl og se på dem. De der bliver stive på køl (mættede) tåler opvarmning. Dem der forbliver flydende på køl (flerumættede) bør kun bruges kolde. Dem der er midt imellem (umættede) tåler let varme.

Mættet fedt er stift ved kulde, stabilt overfor varme og holder sig godt. Flerumættet fedt er flydende ved kulde, ustabil og ødelægges let af varme, lys og ilt, pas derfor godt på disse fedtstoffer. Umættet fedt er midt imellem, grynet ved kulde rimeligt stabilt og tåler let varme.

### HVAD GØR FEDTSTOFFER SUNDE ELLER USUNDE

Dyrknings proces- Forarbejdnings proces- Opbevaring og måden de bruges på, bestemmer om de er sunde eller usunde.

DYRK økologisk da det resulterer i rene råvarer. Sprøjtemidler ophobes i fedt.

FORARBEJD nænsomt da koldpresning bevarer alle næringsstofferne intakt. Varme og kemi ødelægger.

OPBEVAR alle mørkt, køligt og tæt lukket. Lys, varme og ilt nedbryder.

BRUG altid forskrifterne, dog bevares alle fedtstoffer mest intakte når de ikke opvarmes.

### SUNDE FEDTSTOFFER GIVER SUNDE CELLER, bremser bl.a. smerter og sygdom.

Usunde fedtstoffer ødelægger og nedbryder vore celler, fremmer smerter og sygdom m.v. Vi består af milliarder af celler, cellernes overflade består af et fedtlag hvilket har stor betydning for transport af næringsstoffer til og fra cellerne. Sammensætningen af dette fedtlag afhænger bl.a. af det vi spiser.

Umættede og flerumættede fedtstoffer gør cellemembranerne smidige og de forskellige næringsstoffer passer lettere igennem. Mættede fedtstoffer gør cellemembranerne mere stive. Vi har brug for alle 3 slags i rette forhold.

FEDSTOFFER BRUGT PÅ DEN OPTIMALE MÅDE GIVER GOD KOMMUNIKATION MELLEM CELLERNE, SUNDHED OG LIVSGLÆDE og masser af ENERGI.

Dine mange milliarder cellemembraner består af det gode, sunde og uspolerede fedt. Et kvalitetsbevidst fedtindtag i den rette balance har derfor betydningen for dit immunforsvar, dit nervesystem, din hormonbalance og meget, meget mere. Tænk på at røg, stres, raffinerede fødevarer (hvid mad) og fastfood nedbryder vore celler. Så husk altid at indtage masser af antioxidanter (frugt, grønt, bær og urter) hvilke beskytter vore celler.

God fornøjelse

Sunde og Livsglade hilsener fra RØMER NATUR PRODUKT