



INTELIGENTNE GRILLOWANIE

PRZEWODNIK

Grillowanie mięsa, produktów mięsnych i ryb może powodować powstawanie rakotwórczych substancji chemicznych, które tworzą się w wyniku dymu, przypalonego mięsa i tłuszczu oraz dodatków do żywności, takich jak azotyny i azotany.

KONTROLUJ TEMPERATURĘ

kontroluj **temperaturę i czas grillowania**, często odwracaj potrawy, używaj grilla z pośrednim ogrzewaniem



ZWRÓĆ UWAGĘ NA KOLOR

nie jedz czarnych lub zwęglonych części i grilluj żywność z mniejszą ilością tłuszczu i bez skórki

UWAŻAJ NA SWOJĄ DIETĘ

jedz więcej świeżych warzyw, owoców i ziół oraz mniej grillowanego mięsa i produktów mięsnych



OGRANICZ RYZYKO DLA SWOJEGO ZDROWIA I GRILLUJ MĄDRZE