

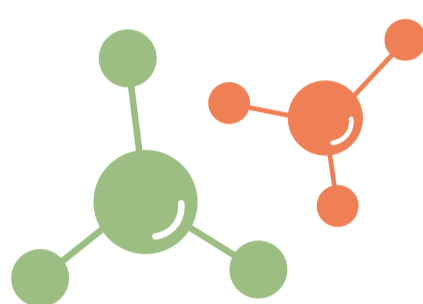


# GRILUJTE CHYTŘE PRŮVODCE

Grilování masa, masných výrobků a ryb může vést ke vzniku rakovinotvorných látek tvořených z:



kouře, spáleného masa a tuku



potravinářských  
přídavných látek jako jsou  
dusitany a dusičnany

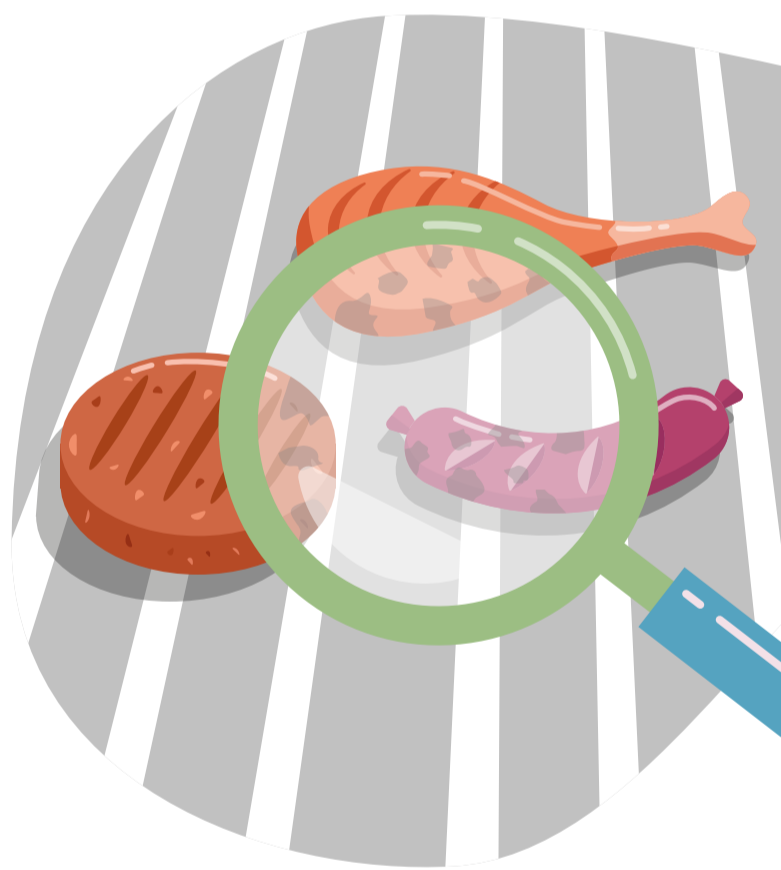


## HLÍDEJTE TEPLOTU

kontrolujte teplotu a dobu grilování, často jídlo obraťte, používejte gril s nepřímým ohřevem

## HLÍDEJTE BARVU

nejezte černé nebo spálené části a grilujte méně tučné potraviny a bez kůže



## HLÍDEJTE SI JÍDELNÍČEK

jezte více čerstvé zeleniny, ovoce a bylinek a méně grilovaného masa a masných výrobků



**SNIŽTE RIZIKO PRO SVÉ ZDRAVÍ  
A GRILUJTE CHYTŘE**

