



ПРИГОТВЯЙТЕ ХРАНИ НА ГРИЛ РАЗУМНО РЪКОВОДСТВО

Печенето на скара на месо, месни продукти и риба може да доведе до образуването на канцерогенни химикали, които се причиняват от дима, изгореното месо и мазнини и хранителни добавки, като нитрити и нитрати.

СЛЕДЕТЕ ТЕМПЕРАТУРАТА НА ПЕЧЕНЕ

контролирайте
температурата и
продължителността на
печене, обръщайте храната
често, използвайте грил с
непряка топлина



НАБЛЮДАВАЙТЕ ЦВЕТА

не яжте черни или
овъглени части и печете
на грил храни с по-малко
мазнини и без кожа

СЛЕДЕТЕ ДИЕТАТА СИ

консумирайте повече
пресни зеленчуци,
плодове и билки и
по-малко месо и месни
продукти, приготвени на
скара



**НАМАЛЕТЕ РИСКА ЗА ЗДРАВЕТО СИ И
ПРИГОТВЯЙТЕ ХРАНИ НА ГРИЛ РАЗУМНО**