



GRIL PÅ DEN RIGTIGE MÅDE

EN VEJLEDNING

Ved grilning af kød, kødprodukter og fisk kan der dannes kræftfremkaldende kemikalier fra røg, brændt kød og fedt samt fødevaretilsætningsstoffer som nitritter og nitrater.

HOLD ØJE MED VARMEN

kontrollér **grilltemperatur og -tid**, vend maden ofte, og brug en grill med indirekte varme



HOLD ØJE MED FARVEN

spis ikke sorte eller forkullede dele, og gril mad med mindre fedt og uden skind

HOLD ØJE MED DIN KOST

spis flere friske grøntsager, frugter og urter og mindre grillet kød og grillede kødprodukter



MINIMÉR RISIKOEN FOR DIT HELBRED, OG GRIL
PÅ DEN RIGTIGE MÅDE