



GRILLAA FIKSUSTI

OPAS

Lihan, lihavalmisteiden ja kalan grillaaminen voi johtaa syöpää aiheuttavien kemikaalien muodostumiseen savusta, palaneesta lihasta ja rasvasta sekä elintarvikkeiden lisäaineista, kuten nitriiteistä ja nitraateista.

TARKKAILE LÄMPÖÄ

Seuraa **grillauslämpöä ja -aikaa**, käännä ruokaa usein, käytä grillatessa epäsuoraa lämpöä.



TARKKAILE VÄRIÄ

Älä syö mustuneita tai hiiltyneitä kohtia ja grillaa vähärasvaisia ja nahattomia elintarvikkeita.

TARKKAILE RUOKAVALIOTASI

Syö enemmän tuoreita vihanneksia, hedelmiä ja yrttejä ja vähemmän grillattua lihaa ja lihavalmisteita.



VÄHENNÄ TERVEYSRISKIÄ JA GRILLAA FIKSUSTI