



GRILLEZ INTELLIGEMMENT

UN GUIDE

Griller de la viande, des produits à base de viande et du poisson peut entraîner la formation de produits chimiques cancérigènes à partir des fumées, des viandes et graisses brûlées et des additifs alimentaires tels que les nitrites et les nitrates.

ATTENTION À LA TEMPÉRATURE

Contrôlez la **température et la durée de cuisson**, retournez fréquemment les aliments, utilisez un gril à chaleur indirecte



ATTENTION À LA COULEUR

Ne mangez pas les parties noircies ou carbonisées et grillez des aliments moins gras et sans la peau

ATTENTION À VOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE

Consommez davantage de légumes, de fruits et d'herbes frais et moins de viande grillée et de produits à base de viande



RÉDUISEZ LES RISQUES POUR VOTRE SANTÉ
ET GRILLEZ INTELLIGEMMENT