



VERSTANDIG GRILLEN

EEN GIDS

Het grillen van vlees, vleesproducten en vis kan leiden tot de vorming van kankerverwekkende chemische stoffen uit rook, verbrand vlees en vet en levensmiddelenadditieven zoals nitrieten en nitraten.

LET OP DE TEMPERATUUR

regel de **grilltemperatuur en -tijd**, draai het voedsel regelmatig om, gebruik een grill met indirecte hitte



LET OP DE KLEUR VAN HET VOEDSEL

vermijd het eten van zwarte of verkoolde delen en grill voedsel met weinig vet en zonder huid

LET OP UW VOEDING

eet meer verse groenten, fruit en kruiden en minder gegrild vlees en gegrilde vleesproducten



VERKLEIN HET RISICO VOOR UW GEZONDHEID EN GRIL VERSTANDIG