



CUIDADOS AO GRELHAR

UM GUIA

Grelhar carne, produtos à base de carne e peixe pode conduzir à formação de produtos químicos cancerígenos formados a partir do fumo, da carne e gordura queimadas e de aditivos alimentares, como nitritos e nitratos.

ATENÇÃO À TEMPERATURA

controle **a temperatura e o tempo de grelha**, vire os alimentos frequentemente, utilize um grelhador com calor indireto



ATENÇÃO À COR

não coma as partes negras ou carbonizadas e grelhe os alimentos com menos gordura e sem pele

ATENÇÃO À DIETA

coma mais legumes frescos, frutas e ervas aromáticas e menos carne grelhada e produtos à base de carne



REDUZA O RISCO PARA A SUA SAÚDE E GRELHE DE FORMA INTELIGENTE