



GRILLA SMART

SÅ HÄR GÖR DU

Vid grillning av kött, köttprodukter och fisk kan det bildas cancerframkallande ämnen från röken, bränt kött och fett samt livsmedelstillsatser som nitriter och nitrater.

HÅLL KOLL PÅ VÄRMEN

Håll koll på **temperaturen och tiden** när du grillar, vänd maten ofta och använd en grill med indirekt värme.



HÅLL KOLL PÅ FÄRGEN

Ät inte svarta eller **förkolnade bitar** och grilla mat med mindre fett och utan skinn.

HÅLL KOLL PÅ VAD DU ÄTER

Ät mer färska **grönsaker, frukt och örter** och mindre grillat kött och grillade köttprodukter.



UNDVIK HÄLSORISKER OCH GRILLA SMART