

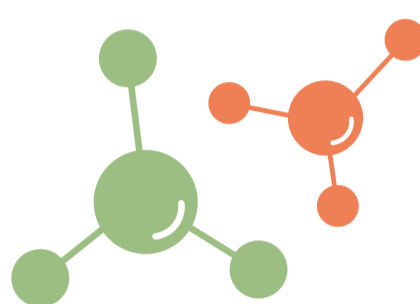


PAMETNO ROŠTILJANJE VODIČ

Pečenje mesa, mesnih proizvoda i ribe na roštilju može dovesti do stvaranja kancerogenih hemikalija koje nastaju iz sljedećeg:



dim, zagoreno meso i mast



aditivi u hrani poput nitrita i nitrata

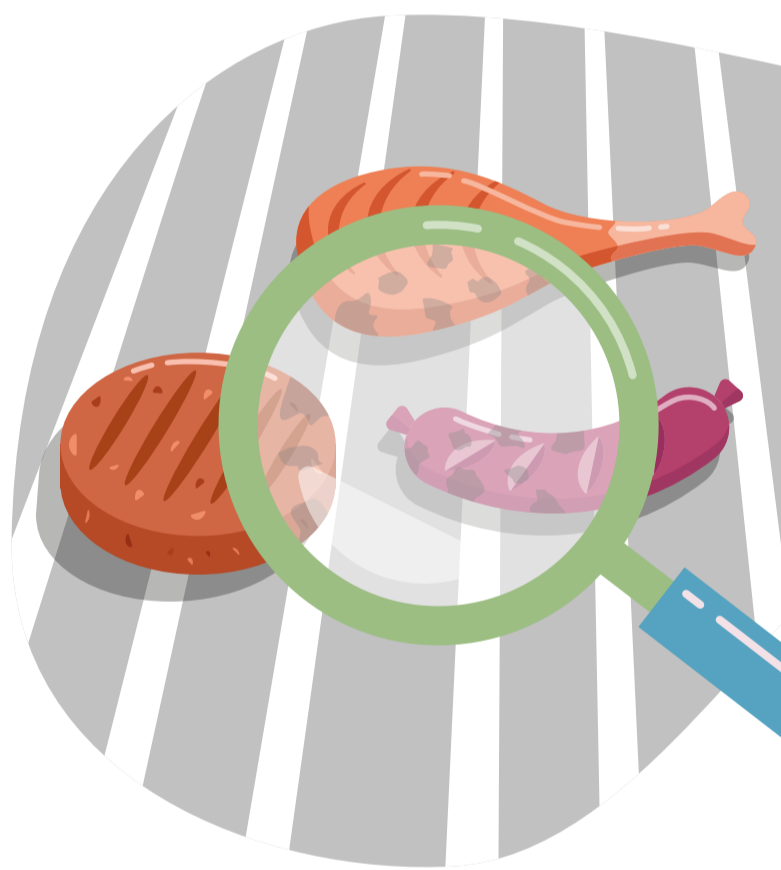


PAZITE NA TOPLOTU

kontrolirajte temperaturu i vrijeme pečenja na roštilju, često okrećite hranu i koristite roštilj s indirektnom toplinom

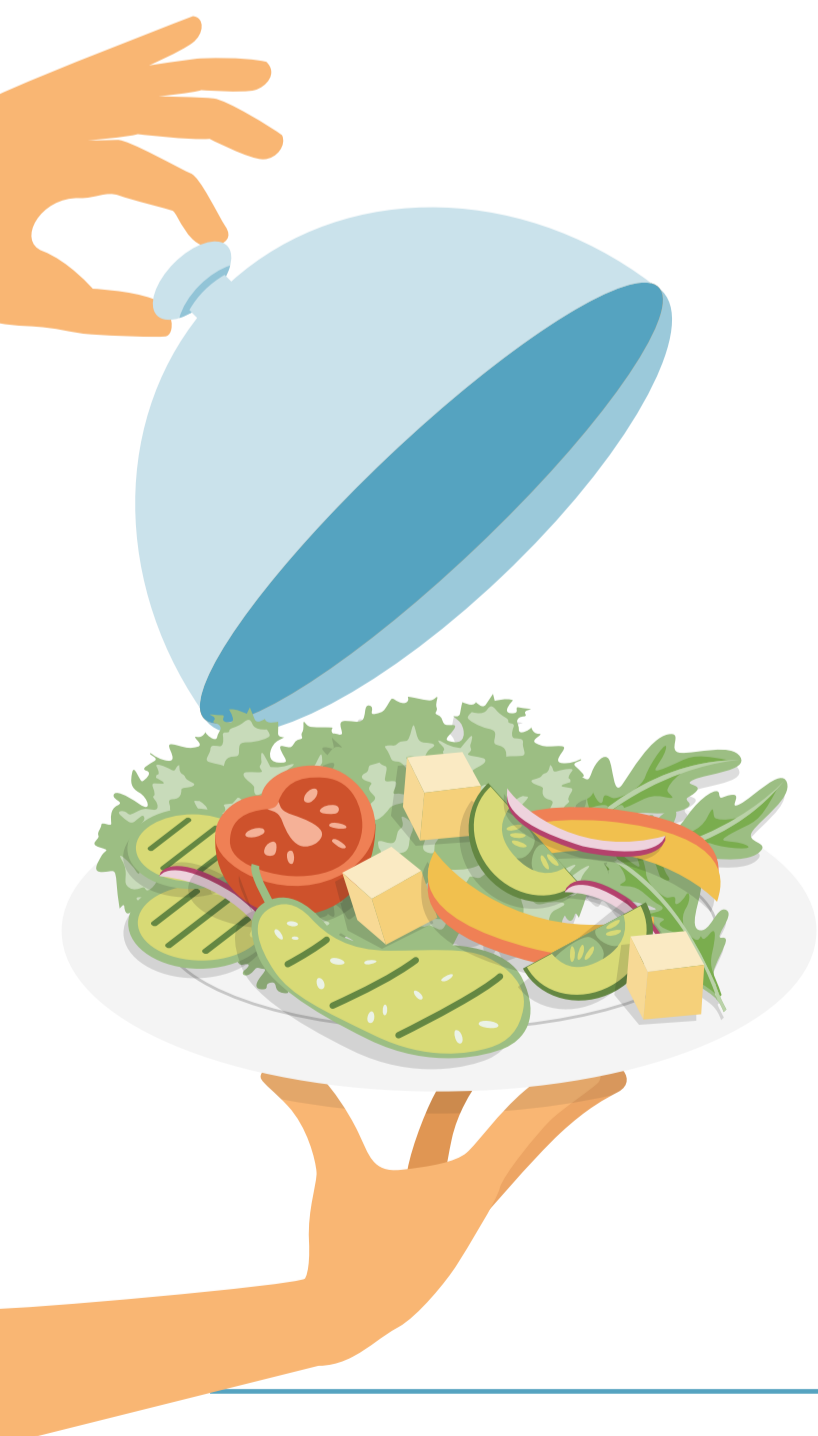
PAZITE NA BOJU

nemojte jesti crne ili ugljenisane dijelove i pecite hranu s manje masnoće i bez kože



PAZITE NA ISHRANU

jedite više svježeg povrća, voća i začinskog bilja, a manje pečenog mesa i mesnih prerađevina



**SMANJITE RIZIK PO SVOJE
ZDRAVLJE I PAMETNO ROŠTILJAJTE**