

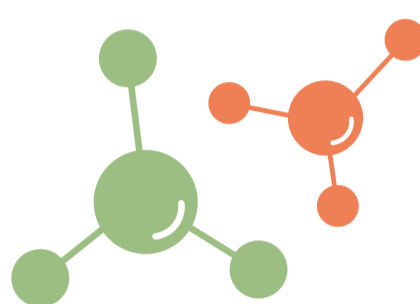


# ROŠTILJAJTE PAMETNO VODIČ

Roštiljanje mesa, mesnih proizvoda i ribe može dovesti do stvaranja hemikalija koje izazivaju rak, a koje nastaju iz:



dima, zagorjelog  
mesa i masnoća



aditiva u hrani kao što  
su nitrati i nitriti

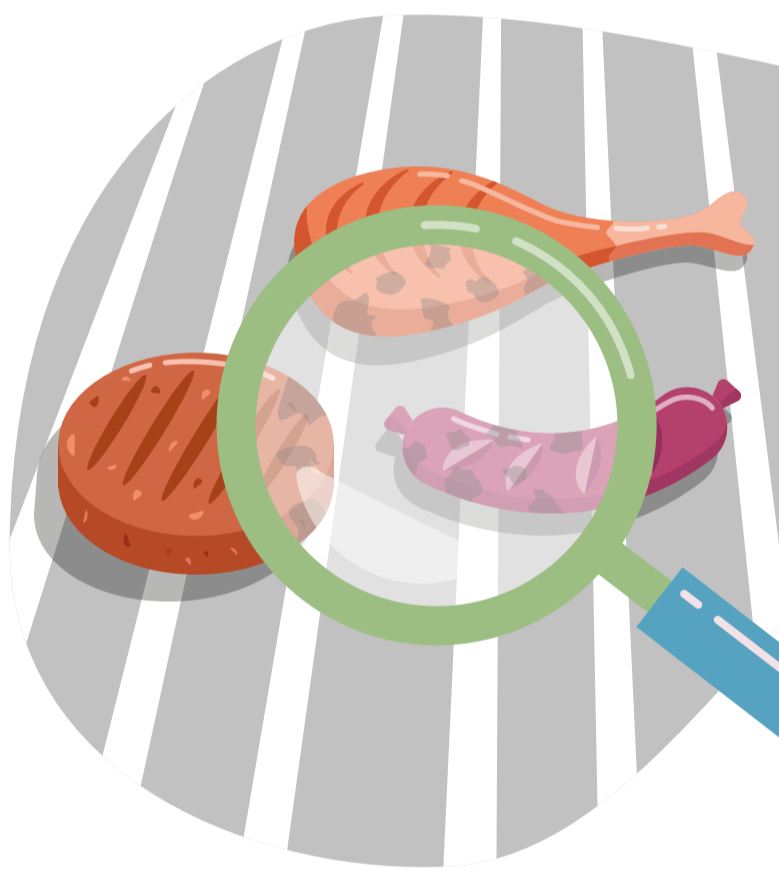


## PAZITE NA TOPLOTU

kontrolišite  
temperaturu i vrijeme  
roštiljanja, često  
okrećite hranu,  
koristite roštilj s  
indirektnom toplotom

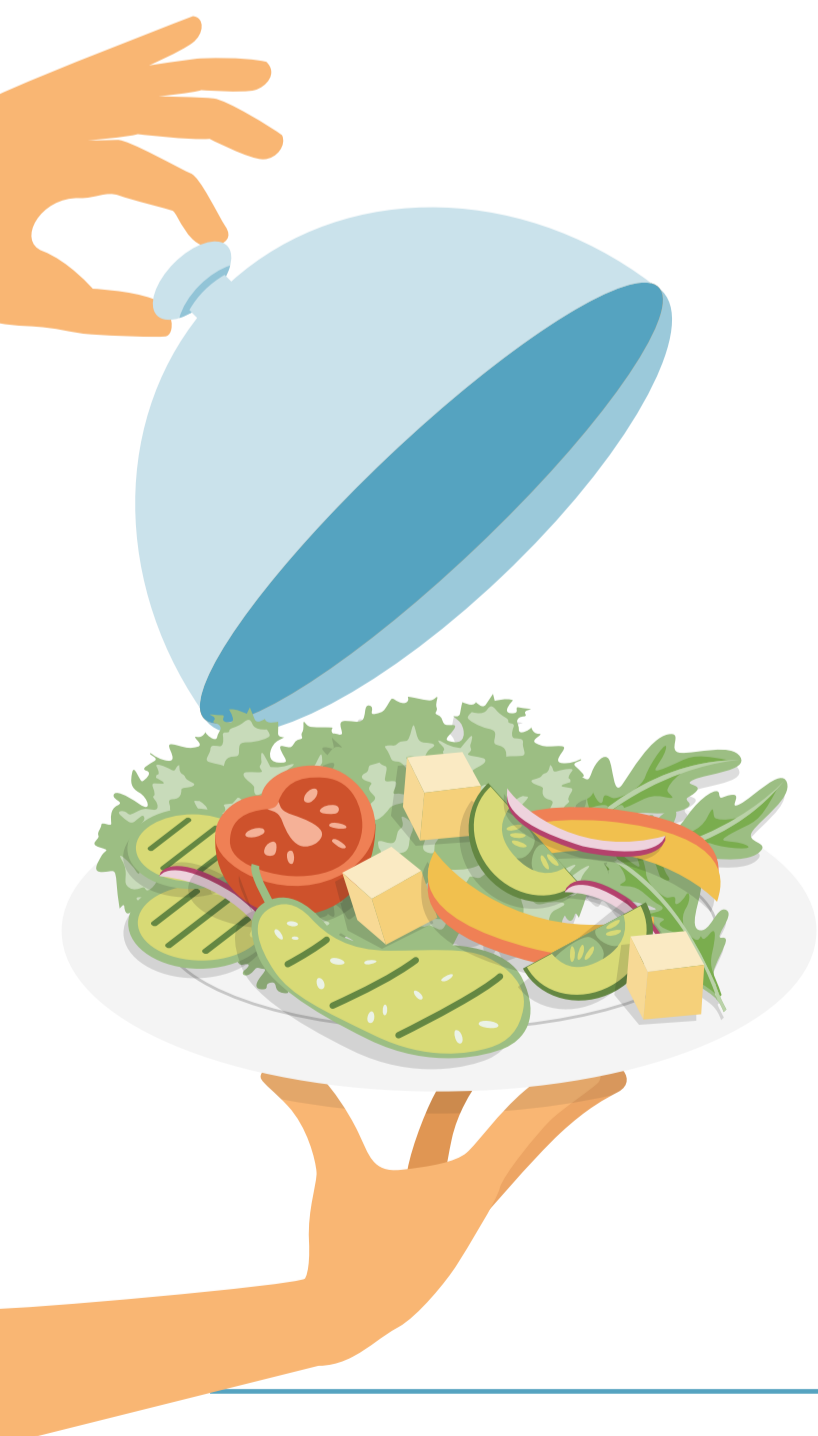
## PAZITE NA BOJU

nemojte jesti crne ili  
ugljenisane djelove i  
roštiljajte hranu s  
manje masti i bez kože



## PAZITE NA ISHRANU

jedite više svježeg  
povrća, voća i začinskog  
bilja, a manje mesa i  
mesnih proizvoda s  
roštilja



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