

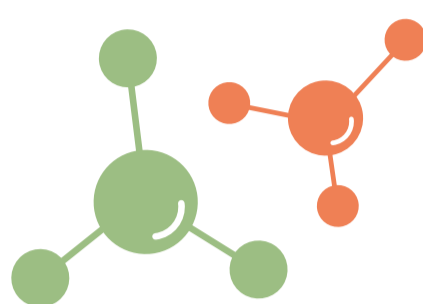


# ROŠTILJAJTE PAMETNO VODIČ

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



dim, zagorelo meso i masnoću



aditive u hrani kao što su nitriti i nitrati

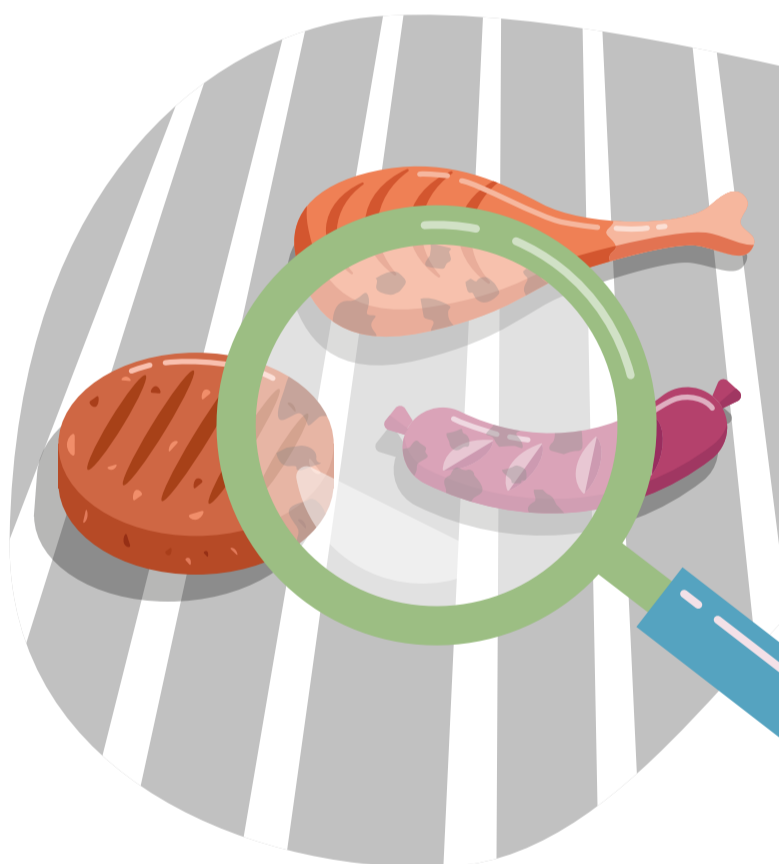


## PAZITE NA TEMPERATURU

kontrolišite temperaturu i vreme pečenja, često okrećite hranu, koristite roštilj sa indirektnim izvorom toplote

## OBRATITE PAŽNJU NA BOJU

nemojte jesti crne ili zagorele delove i pecite hranu sa manje masnoće i bez kože



## PAZITE NA ISHRANU

jedite više svežeg povrća, voća i začinskog bilja, a manje mesa i mesnih proizvoda sa roštilja



**SMANJITE RIZIK PO SVOJE ZDRAVLJE  
I PAMETNO PEČITE HRANU NA  
ROŠTILJU**