



VODIČ ROŠTILJAJTE PAMETNO

Prilikom pripreme mesa, mesnih prerađevina i ribe na roštilju može doći do pojave kancerogenih spojeva koji nastaju iz dima, zagorjelog mesa i masti te prehrambenih aditiva poput nitrita i nitrata.

PRIPAZITE NA TEMPERATURU

Kontrolirajte **temperaturu i vrijeme roštiljanja**, redovito okrećite hranu te koristite roštilj s neizravnim izvorom topline



PRIPAZITE NA BOJU

Nemojte jesti crne ili zagorjele dijelove te na roštilju pripremajte hranu s manje masnoće i bez kože

PRIPAZITE NA PREHRANU

Jedite više svježeg povrća, voća i začinskog bilja, a manje mesa i mesnih prerađevina pripremljenih na roštilju



SMANJITE RIZIK ZA SVOJE ZDRAVLJE I ROŠTILJAJTE PAMETNO