

SŮL NENÍ JED, PŘESTO S NÍ ZACHÁZEJTE OPATRNĚ...

Doporučené denní množství soli
je 5 gramů
(plná čajová lžička)
1g 4g
je k dosolování jídla
se ukrývají
v potravinách

Ale příjem soli v ČR je dvakrát...
...až třikrát vyšší.

Nadměrný přísun soli Vás ohrožuje na zdraví...

...proto byste měli mít množství soli ve svém jídelníčku vždy pod kontrolou.

Bufet U přesolené hranolky

Tady se stravuje pan Karel. Jídla v bufetu jsou přesolená. Je to tím, že se na jejich přípravu používají ingredience, které obsahují hodně soli. A pan Karel si servírované jídlo ještě rád přisolí. Takovým stravováním zkonsumuje více než jednu lžičku soli a to je důvod jeho zdravotních problémů...

STÁLÁ NABÍDKA JÍDEL



RIZIKO CÉVNÍ
MOZKOVÉ
PŘÍHODY

SRDEČNĚ CÉVNÍ
ONEMOCNĚNÍ

VYSOKÝ
KREVŇÍ TLAK

RAKOVINA
ŽALUDKU

LEDVINOVÉ
KAMENY

OTOKY

OSTEOPORÓZA



NEDOPORUČUJEME:

Denní přesolené menu

SNÍDANĚ

krajíc chleba s taveným sýrem
a trvanlivým salámem

SVAČINA

kornspitz s Nivou

OBĚD

instantní gulášová polévka
instantní sýrové těstoviny
hlávkový salát s francouzským dresingem
minerálka

SVAČINA

parížský salát a rohlík
minerálka

VEČEŘE

salámová pizza
minerálka

K TELEVIZI

chipsy a pivo

Jídelníček obsahuje
3x více soli než je doporučeno!

Karel

DOPORUČUJEME:

Denní zdravé menu

SNÍDANĚ

ovesná kaše s jablky a ořechy
čaj

SVAČINA

celozrnná bulka s plátkovým sýrem
a ředkvičkou
ředěný džus

OBĚD

čočková polévka s čenekem a libečkem
grilovaný losos se zeleninou na páře
voda

SVAČINA

knuspi s tvarohem
zeleninový salát
minerálka

VEČEŘE

kuskus se zeleninou
voda

Obsah soli v jídelníčku
nepřekračuje denní
doporučené množství.

Pavel

Pan Pavel se stravuje jinde než pan Karel. Jídla v jeho oblíbeném bufetu jsou chutná, přiměřeně slaná, doplněná ovocem a zeleninou a podle znalců i zdravá. Pan Pavel nemá žádnou nemoc, kterou by zapříčinil nadbytečný příjem soli.

P. S. Podobně jako „U paní domácí“ se stravuje i doma.

STÁLÁ NABÍDKA JÍDEL

