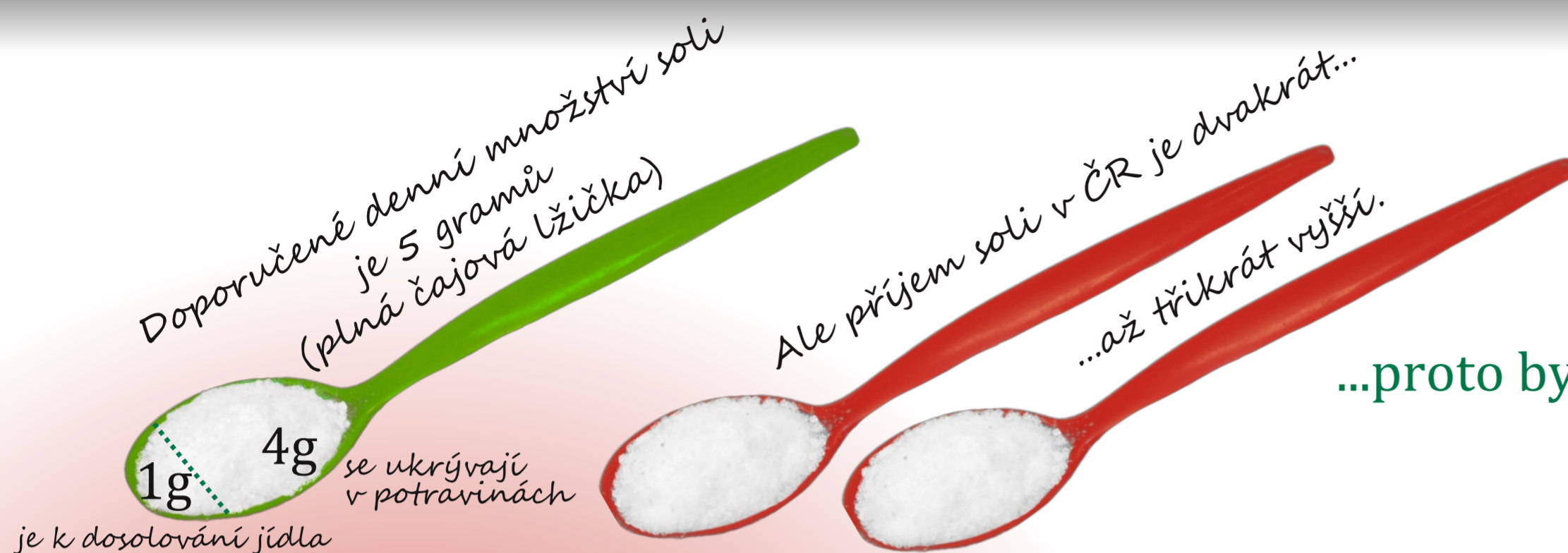


SŮL NENÍ JED, PŘESTO S NÍ ZACHÁZEJTE OPATRNĚ...



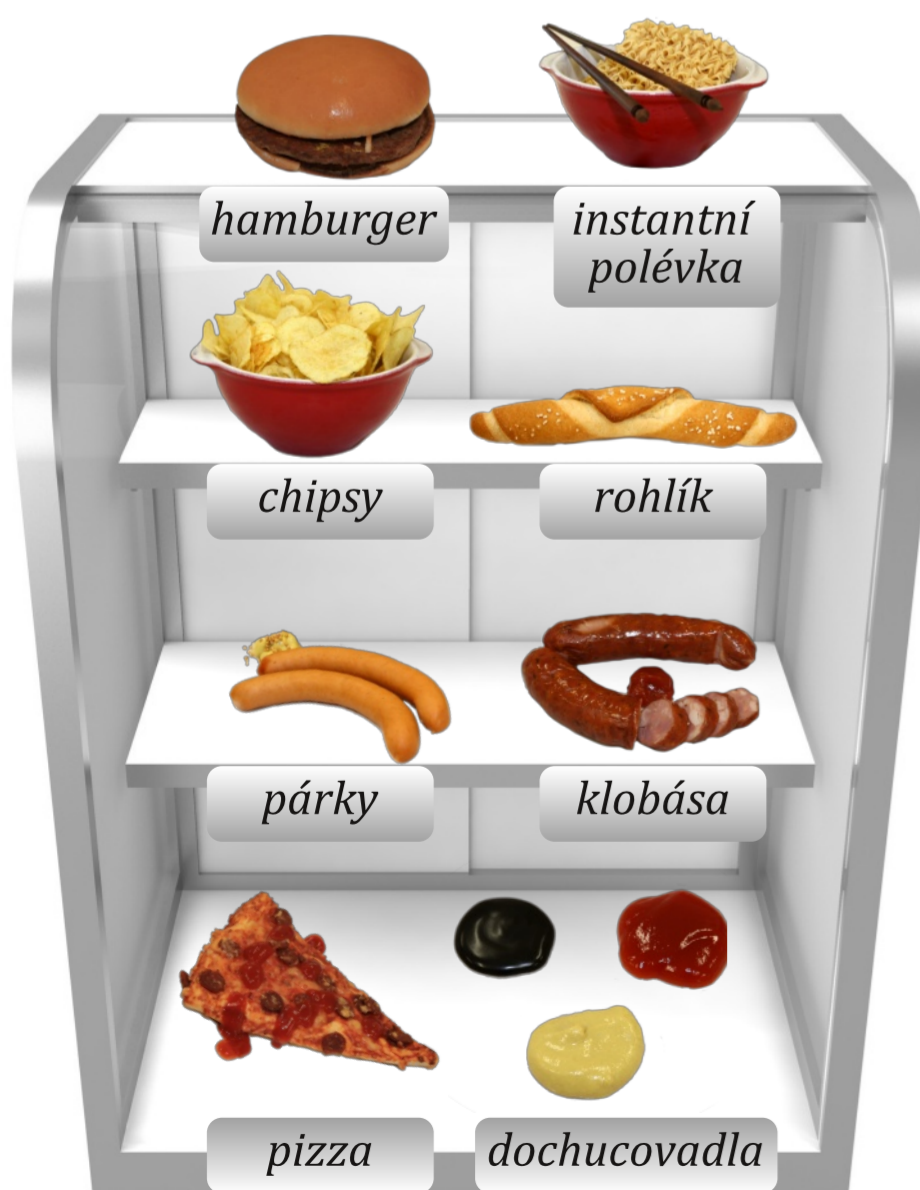
Nadměrný přísun soli Vás ohrožuje na zdraví...

...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 prisolí. Takovým stravováním zkonsumuje více než jednu lžičku soli a to je důvod jeho zdravotních problémů...

STÁLÁ NABÍDKA JÍDEL



RIZIKO CÉVNÍ
MOZKOVÉ
PŘÍHODY



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

Bufet U paní domácí

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

