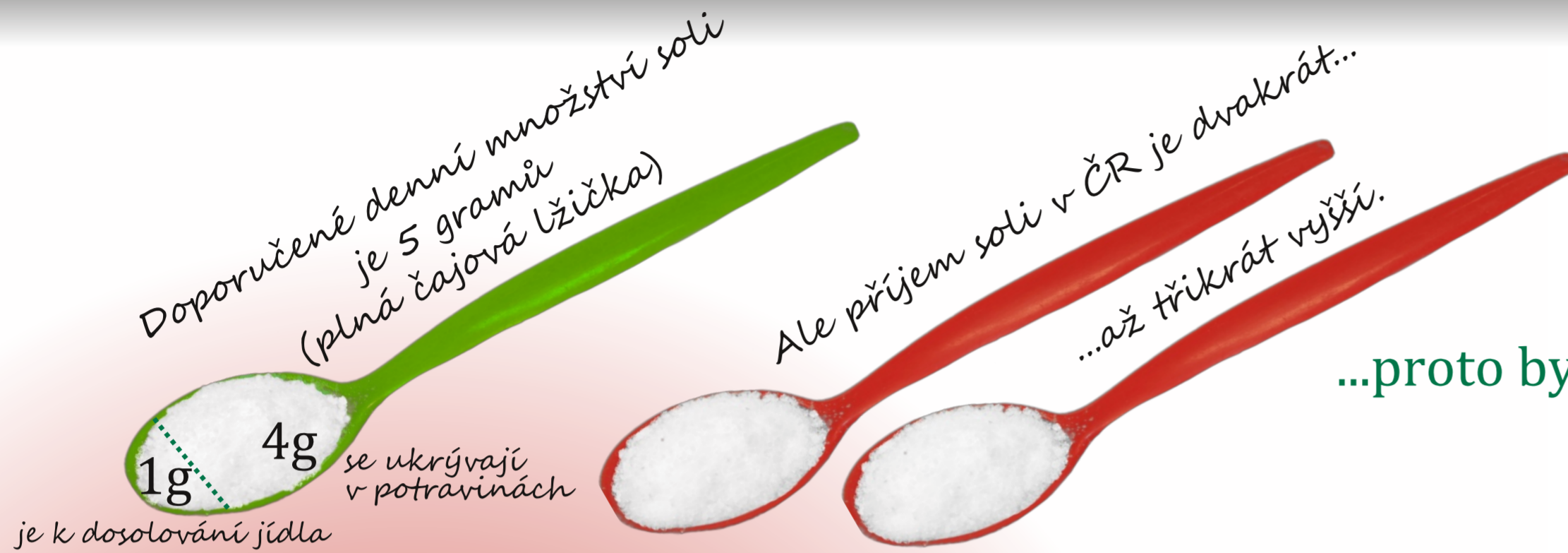


SŮL NENÍ JED, PŘESTO S NÍ ZACHÁZEJTE OPATRNĚ...



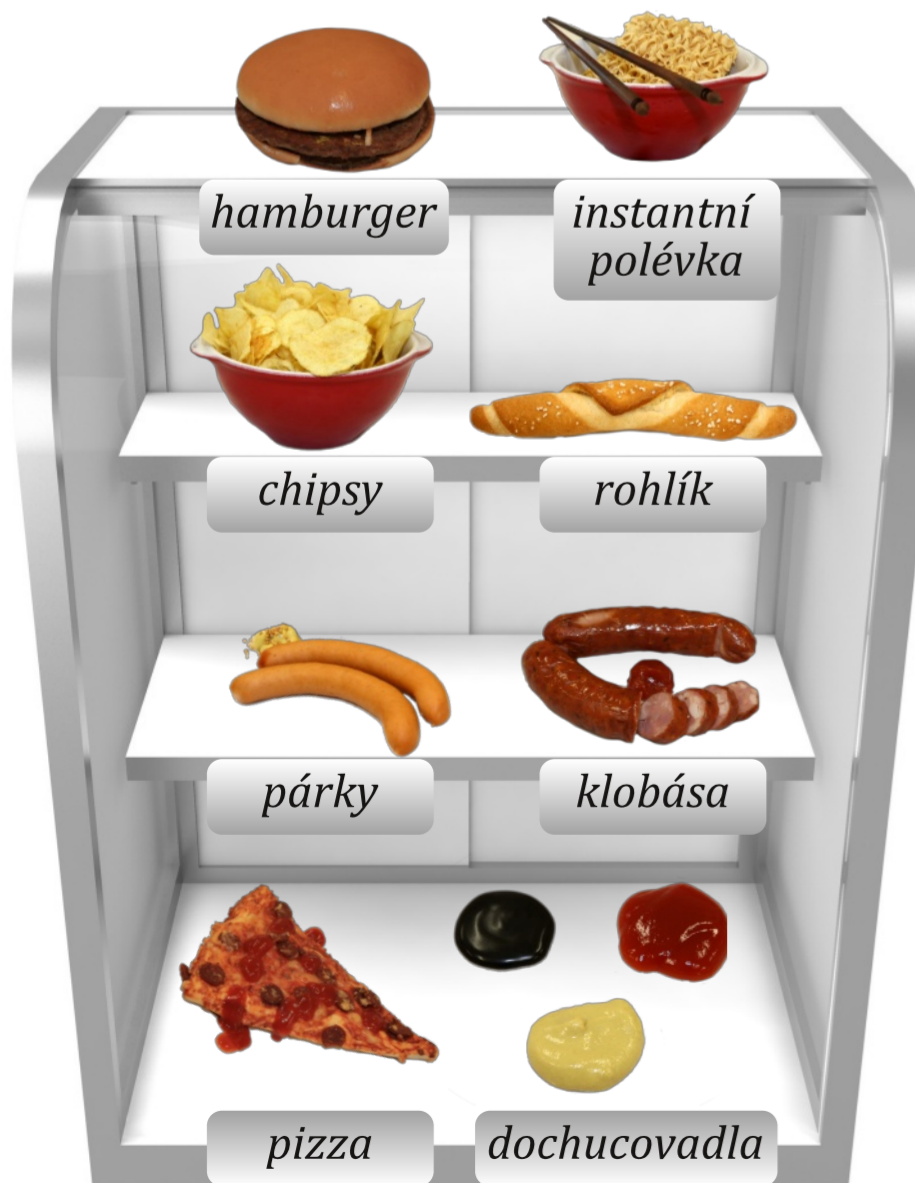
Nadměrný přísun soli Vás ohrožuje na zdraví...

...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



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

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.

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

STÁLÁ NABÍDKA JÍDEL

