

3E

DOPORUČENÉ DENNÍ MNOŽSTVÍ SOLI JE 5 GRAMŮ

(plná čajová lžička)



k dosolování
a solení
při vaření

v potravinách
(skrytá sůl)



O soli a zdravém solení se dočtete také na
WWW.MENE-SOLIT.CZ

3E

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

pařížský salát a rohlík
minerálka

VEČEŘE

salámová pizza
minerálka

VEČER U TELEVIZE

chipsy a pivo



TENTO JÍDELNÍČEK
OBSAHUJE VÍCE NEŽ 15 G SOLI,
TEDY VÍCE NEŽ TROJNÁSOBEK DOPORUČENÉHO
DENNÍHO MNOŽSTVÍ.

VÍTE, ŽE NA ETIKETÁCH JE MNOŽSTVÍ SOLI UVEDENO JEN NA 100 G VÝROBKU?

Nezapomeňte si tedy spočítat, kolik soli sníte třeba ve velkém sáčku chipsů.

Hmotnost: 200 g	
Výživové údaje na 100g výrobku:	
Energetická hodnota 2080 kJ / 500 kcal	
Tuky z toho nasycené	23g
mastné kyseliny	10g
Sacharidy z toho cukry	65g 1.4g
Bílkoviny	6.0g
Sůl	1.4g