



KOLIK SOLI
NA SVÉ CESTĚ NALOŽÍTE?



jed'te dál



Sodík, respektive sůl, najdeme i v potravinách,
do kterých bychom to ani neřekli...

pomazánkové
máslo

klobása



mozzarella



losos



plísňový sýr



jed'te tudy

čerstvé ovoce
a zelenina



Cestou nakládejte svá oblíbená jídla
a také jídla, která jíte často.

Jídlo si zapamatujte nebo zakroužkujte.

O soli a zdravém solení se dočtete také na www.mene-solit.cz



slané chipsy



pečivo



česnek a přírodní dochucovadla



hamburger



zeleninový salát



solené oříšky



Jak snížit nadbytek soli?

hotové jídlo **NEDOSOLUJTE**

NEMĚJTE SLÁNKU v dosahu

PŘÍJEM SOLI SNIŽUJTE POSTUPNĚ

čtěte pozorně informace na obalech

VAŘTE doma z ČERSTVÝCH SUROVIN, nevařte z polotovarů

ZVÝŠTE PŘÍJEM čerstvého OVOCE A ZELENINY (tím zvýšíte příjem draslíku, který působí proti negativním účinkům sodíku)

místo kořenících směsí a ochucovadel **POUŽÍVEJTE ČESNEK A BYLINKY**

NEBOJTE SE používat **NÁHRAŽKY SOLI** (určitá část sodíku je nahrazena draslíkem či hořčíkem)

instantní polévka

pokračujte sem

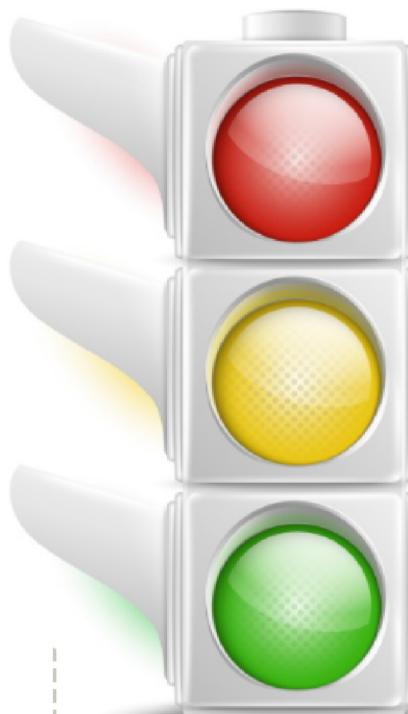
Nenalozili jste na své cestě soli až příliš?

Každé z jídel u silnice je označené jednou barvou.

Co barvy znamenají Vám napoví semafor...

DENNÍ DOPORUČENÁ DÁVKA SOLI JE 5 GRAMŮ ZA DEN.

Průměrná spotřeba soli v ČR/os/den je 3x vyšší než doporučované množství.



"Červená" jídla v klasické porci obsahují mnoho soli. Takovéto potraviny bychom jíst neměli nebo jen ve velmi omezené míře.

V "oranžových" jídelech je také sůl, ale je jí méně než u "červených". Tyto pokrmy tvoří velkou část naší stravy, konzumujeme jich pravidelně mnoho a tím přijímáme i relativně velké množství soli. Vyberejte z nich ty méně slané.

Tato "zelená" jídla neobsahují přidanou sůl. Dieta na ně bohatá naopak příjem soli snižuje.

Nadbytečný příjem soli v jídelníčku Vás může svést ze správné cesty...

vysoký krevní tlak
poškození srdce a cév
poškození ledvin
ztráta citlivosti na slanou chuť

