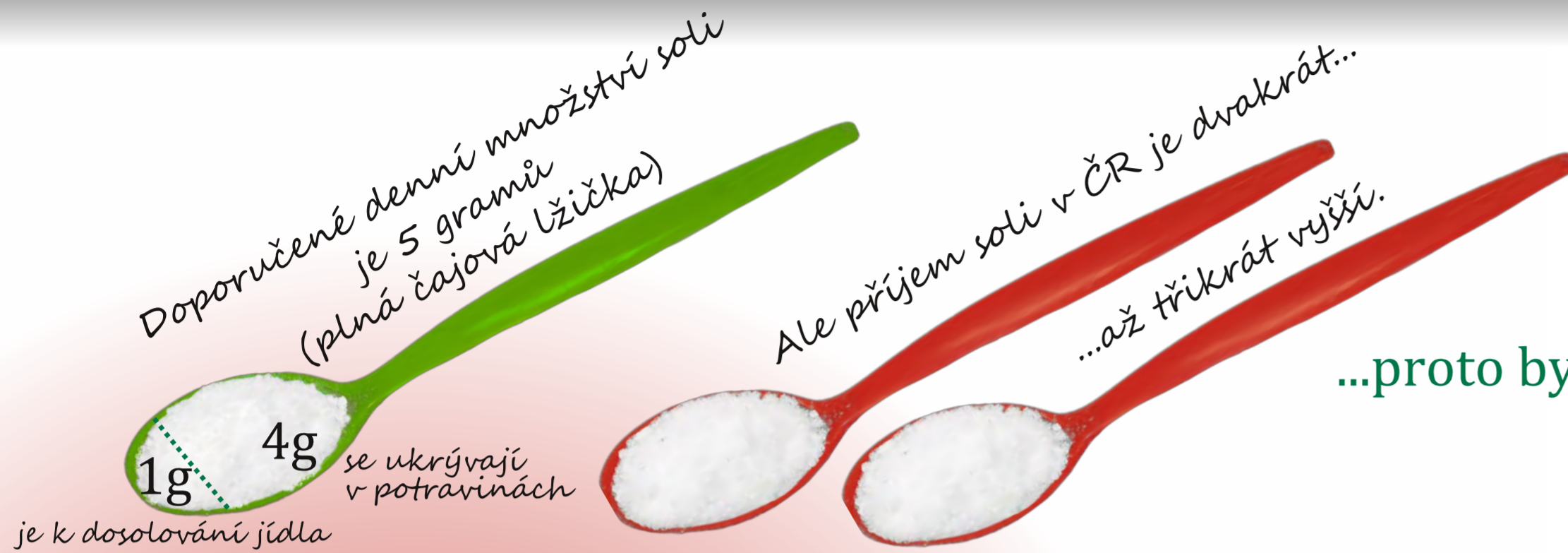


# SŮL NENÍ JED, PŘESTO S NÍ ZACHÁZEJTE OPATRNĚ...



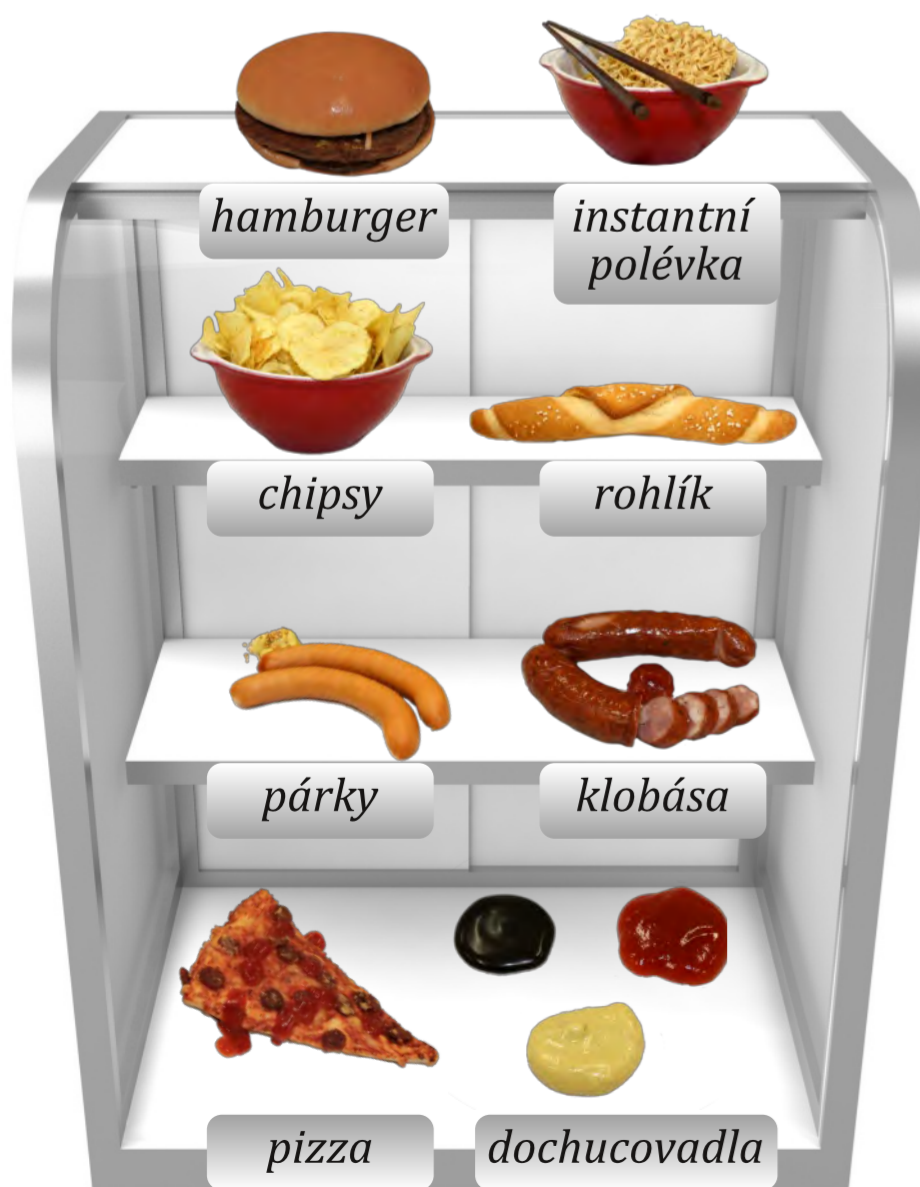
Nadměrný přísun soli Vás ohrožuje na zdraví...

...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

