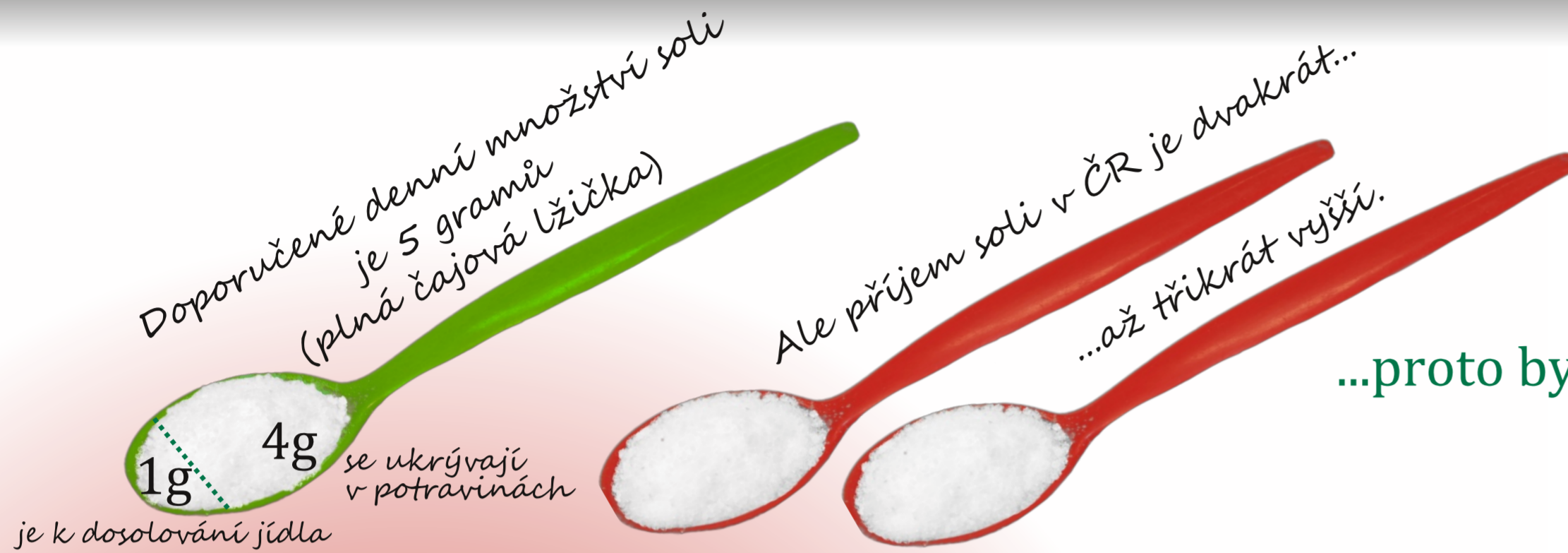


# SŮL NENÍ JED, PŘESTO S NÍ ZACHÁZEJTE OPATRNĚ...



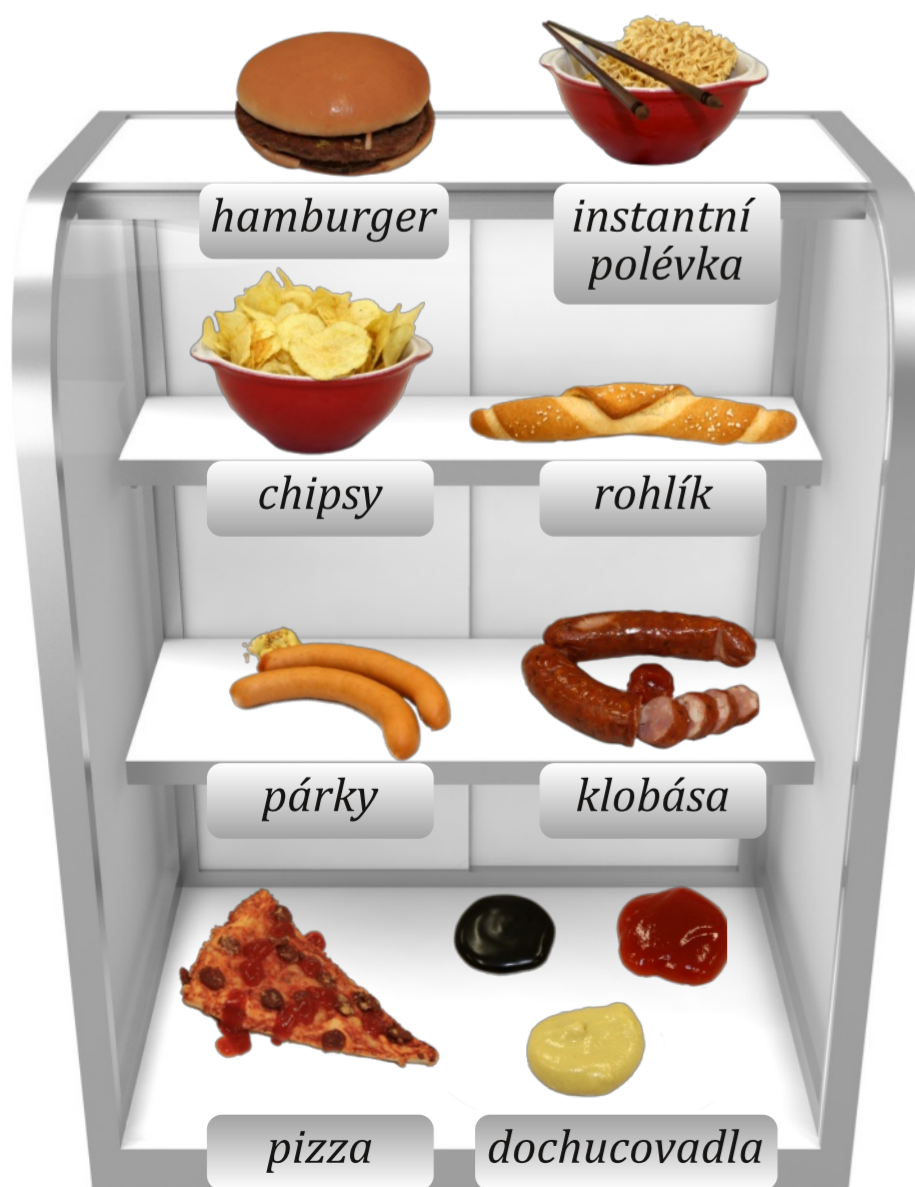
Nadměrný přísun soli Vás ohrožuje na zdraví...

...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

