



COME CUOCERE ALLA GRIGLIA IN MODO INTELLIGENTE

UNA GUIDA

La cottura alla griglia di carne, prodotti a base di carne e pesce può portare alla formazione di sostanze chimiche cancerogene formate dal fumo, dalla carne e dai grassi bruciati nonché da additivi alimentari quali nitriti e nitrati.

FATE ATTENZIONE AL CALORE

controllate la **temperatura e il tempo di cottura**, girate frequentemente i cibi, usate una griglia a calore indiretto



FATE ATTENZIONE AL COLORE

non mangiate parti nere o carbonizzate e cuocete alla griglia cibi con meno grassi e senza pelle



FATE ATTENZIONE ALLA VOSTRA DIETA

mangiate più verdure fresche, frutta ed erbe e meno carne alla griglia e prodotti a base di carne



RIDUCETE I RISCHI PER LA VOSTRA SALUTE E CUOCETE ALLA GRIGLIA IN MODO INTELLIGENTE