

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



čerstvé ovoce  
a zelenina

Jed'te tudy

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](http://www.mene-solit.cz)

*hamburger*



*zeleninový  
salát*



*slané chipsy*



*pečivo*



*česnek a přírodní  
dochucovadla*



*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

**ZVYŠTE 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)

*pokračujte sem* →



*instantní  
polévka*

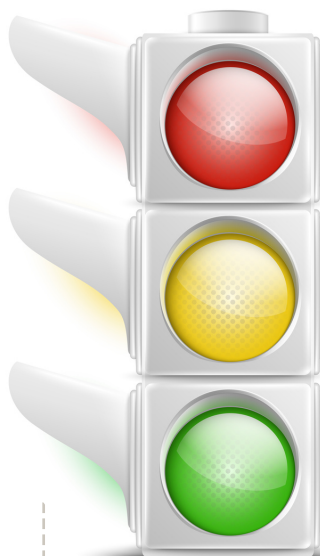
## Nenaložili jste na své cestě soli až příliš?

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 doporučené 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. Vybírejte 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



ZDRAVÍ

