



ISTRAŽILI SMO ZA VAS SADRŽAJ SOLI U BRZOJ HRANI



BUREK

Burek i peciva punjena slanim punjenjem često se konzumiraju za doručak. Već prvim obrokom se na taj način unese količina soli veća od potrebne!

110%

PICA

Jedna mala pica sadrži celokupnu količinu soli potrebnu zdravoj odrasloj osobi za ceo dan! Smanjite porciju i opredelite se za zdravije kombinacije sa više povrća a manje slanih dodataka.



102%



120%

SENDVIČ (OBROK)

Sendvič obrok sadrži mnogo više soli nego što je zdravoj osobi potrebno za jedan dan (120%). Prepolovite sendvič a drugu polovinu zamenite svežom salatom sa aromatičnim začinima umesto soli.



!OPREZ!
**SAMO JEDNIM
OBROKOM
BRZE HRANE
MOŽETE DA
PREKORAČITE
PREPORUČENI
DNEVNI UNOS
SOLI***

PLJESKAVICA/BURGER

Izbegavajte slane premaze i pomfrit kao prilog, a dodatak svežeg povrća obogatiće obrok vlaknima.



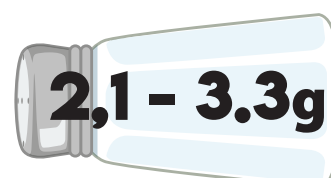
85-104%



42-66%

BURITO GIROS TORTILJA

Burito i giros obrok možete sami kreirati i obogatiti obiljem raznobojnih salata. Kao i kod druge gotove hrane, treba obratiti pažnju na slane premaze.



56%

Instant dehidrirane supe su poznate kao hrana sa izuzetno visokim sadržajem soli (13,3 g u 100g). Ukoliko ih konzumirate, pokušajte da prepolovite sadržaj kesice začina i soli.



NUDLE

JE DA SO
UNOSIMO U
KOLIČINI
MANJOJ OD
5g



*računato na prosečnu porciju od 300g

Količine soli u obrocima brze hrane utvrđene su u okviru istraživanja koje je sproveo Institut za javno zdravlje Vojvodine

**PREVIŠE SOLI POVEĆAVA KRVNI PRITISAK, POVEĆAVAJUĆI RIZIK ZA
SRČANI I MOŽDANI UDAR, NAJČEŠĆE UZROKE SMRTI!**

Osobe s povišenim krvnim pritiskom ili rizikom za povišeni krvni pritisak ne bi trebale da unose više od 3 g soli dnevno!



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ

Град Нови Сад
Градска управа за здравство