

„Uč se vařit s maminkou, sůl nahradíte bylinkou“

	1	2	3	4	5	6	7
Pondělí							
Úterý							
Středa							
Čtvrtek							
Pátek							

1g máš na osolení svého jídla

4g se schovávají v potravinách



1 plná čajová lžička soli

je 5g
více soli byste za jeden den
sníst neměli

Pokud byste snědli všechna jídla se 😞, je to stejné, jako kdybyste snědli plnou lžičku soli. Jezte raději 😊

<p>snídaně</p>	<p>svačina</p>	<p>oběd</p>	<p>svačina</p>	<p>večeře</p>

záložka do knihy

velice slané
přiměřeně slané
bez přidané soli