

# „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

<b>velice slané</b>			<b>přiměřeně slané</b>		<b>bez přidané soli</b>		