

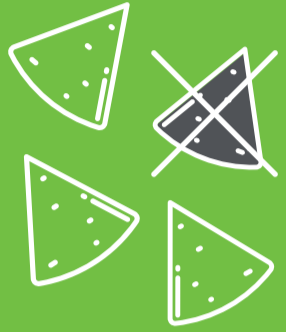


7 sposobów na zmniejszenie ilości akrylamidu w produktach ziemniacznych



01.

Nie spożywaj produktów mocno wysmażonych i wypieczonych.



02.

Wysypując z opakowania zakupione chipsy lub wstępnie smażone frytki odrzucaj te o bardzo ciemnej barwie.



03.

Smażąc lub piekąc różne produkty w domu np. frytki wstępnie smażone, podsmażone ziemniaki, placki ziemniaczane, stosuj się do zaleceń podanych przez producenta na etykiecie co do sposobu ich przygotowania.



04.

Staraj się, aby usmażony bądź upieczony produkt miał barwę złotawą, ale nie był mocno przypieczony.



05.

Stosuj do smażenia olej do tego celu przeznaczony.



06.

Zawsze używaj świeżego oleju, a nie takiego, który był już wcześniej wykorzystywany do smażenia.



07.

Gdy przygotowujesz w domu frytki ze świeżych ziemniaków wybieraj te, które są do tego przeznaczone, czyli odmiany średnio związane do średnio mączystych.

