

Pomocník do peněženky

Taháček Blesku vám poslouží, až půjdete nakupovat a z přebalu potravin nebudete moudří. Mrkněte a hned jste v obraze. Obsahuje jogurt E 120? Tak ho radši nechte v regálu a po salámu s E 250 ani nesahejte. Tahák vám napoví, že tyto potraviny obsahují látky nepříznivě působící na zdraví. Když už éčka, tak aspoň se značkou 1, 2 a v krajním případě 3.

»Éčkový« nákupní taháček

Příznivě působící látky

Známka 1

E: 100, 101, 140, 150a, 160acde, 161b, 162, 163, 170, 175, 270, 290, 300, 306 – 308, 322, 410, 440, 901, 948

Látky ještě přijatelné

Známka 2

E: 141, 172, 174, 260, 296, 301, 302, 304, 309, 315, 316, 325–327, 334, 350 – 352, 363, 406, 460, 470b, 551–553, 640, 650, 902–904, 920, 949, 1102, 1103

Látky méně vhodné

Známka 3

E: 150bcd, 153, 160bf, 171, 200, 202, 203, 261, 263, 297, 330–332, 335, 337, 353, 354, 400–404, 407, 415–418, 420–422, 425, 426, 445, 461, 463–466, 469, 470–475, 481–483, 491–495, 500–504, 508–511, 514–517, 524–530, 554–559, 570, 574–579, 585, 912, 914, 938, 939, 941, 942, 953, 957, 965–968, 999, 1105, 1200, 1404, 1420, 1422, 1451, 1452, 1520

Látky působící nepříznivě

Známka 4

■ 120, 161g, 173, 234, 236, 251, 252, 262, 280–283, 338–341, 343, 355–357, 380, 385, 405, 407a, 412–414, 432–436, 442, 444, 450–452, 459, 468, 476, 477, 479b, 507, 513, 518, 520–523, 535, 536, 538, 541, 620–635, 900, 943, 950, 951, 959, 1201, 1202, 1204, 1410, 1412–1414, 1440, 1442, 1450, 1505, 1517, 1518

Látky výrazně nepříznivé

Známka 5

E: 102, 104, 110, 122–124, 127, 129, 131–133, 142, 151, 154, 155, 180, 210–224, 226–228, 230–233, 235, 242, 249, 250, 284, 285, 310–312, 320, 321, 512, 586, 905, 927, 944, 952, 954, 962, 1519