

WITRYNA POLSKIEJ SUPERŻYWNOŚCI DANIA GOTOWE, ZUPY, PRODUKTY BIAŁKOWE, PRZYPRAWY



Witryna Polskie Superżywności www.ffood.pl prezentuje polskie produkty o szczególnej wartości odżywczej, posiadające udokumentowane bioskładniki w postaci witamin, biopierwiastków, białka, błonnika i nienasyconych kwasów tłuszczowych. Najlepszą miarą posiadanego bogactwa składników bioaktywnych jest Indeks Biopotencjału Odżywczego NPI, obliczany jako suma punktów za każdą porcję - dawkę referencyjną bioskładnika. Zgodnie z unijnym prawem żywnościowym jako dawkę referencyjną przyjęto „znaczącą ilość” składnika odżywczego równą 15% Referencyjnej Wartości Spożycia (RWS). Jeden punkt przyznaje się za jedną dawkę referencyjną bioskładnika, co jest równoważne oświadczeniu żywieniowemu „źródło” i konsekwentnie dwa punkty za „wysoką zawartość” równą 30% RWS (2 dawki), a maksymalnie trzy punkty za „wysoką zawartość” równą 45% RWS (3 dawki). Dla przykładu, RWS dla witaminy C wynosi 80 mg dziennie, więc dawka referencyjna wynosi 12 mg (15%). Jeżeli w 100 g produktu znajduje się np. 18 mg witaminy C, to produkt dostanie 1 punkt, a gdy np. 50 mg to produkt dostanie 3 punkty NPI. Indeks biopotencjału posiada jednostkę miary [dawki referencyjne/100 g].

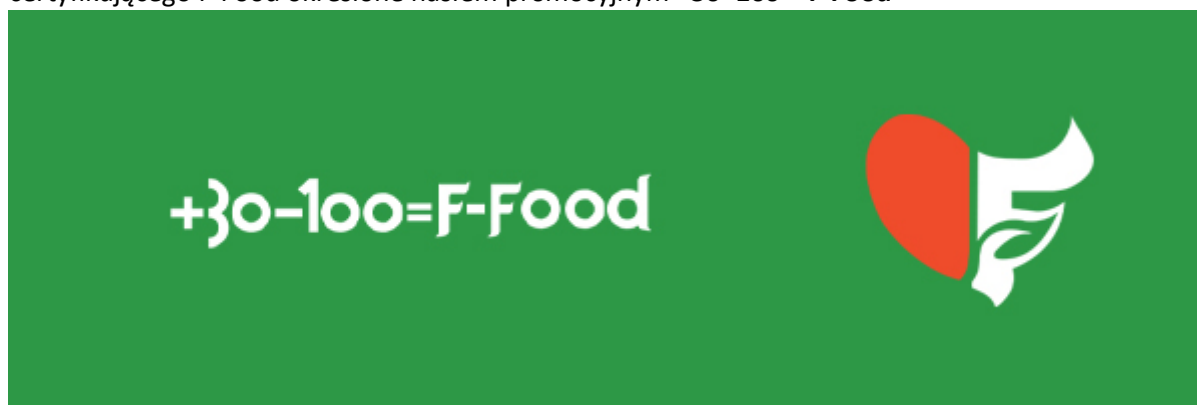
W dietetyce kluczowe są jeszcze dwa indeksy: gęstości energetycznej EDI, pokazujący wartość energetyczną produktu przeliczoną na 100 g produktu (EDI występuje na pierwszym miejscu w tabeli wartości odżywczej) o jednostce miary [kcal/100 g, ewentualnie kcal/100 ml] oraz indeks gęstości odżywczej NDI, który pokazuje miarę bogactwa bioskładników w przeliczeniu na 100 kcal [dawki referencyjne/100 kcal]. Indeks NDI oblicza się jako iloraz $NPI/EDI \cdot 100$.

Produkty spożywcze są prezentowane w Witrynie mającej kształt „piramidy superżywności”. Położenie na półkach piramidy określa Indeks Biopotencjału Odżywczego NPI, a pozycję horyzontalną Indeks Gęstości Odżywczej NDI. Produkty ułożone są na półkach oznaczonych w następujący sposób:

klasa (półka)	zakres indeksu NPI	wyróżnienie kolorem	kategoria
PREMIUM	1 – 4		A
SUPER	5 – 9		AA
HIPER	10 - 19		AAA
SUPERIOR	powyżej 20		AAA

Położenie w piramidzie określa cechy dietetyczne: im wyżej w piramidzie tym produkt bogatszy w biokładniki, a im bardziej po prawej stronie tym produkt jest bardziej niskokaloryczny, a po lewej wysokokaloryczny.

W Witrynie Polskiej Superżywności ułożono wyłącznie produkty spełniające kryteria znaku certyfikującego F-Food określone hasłem promocyjnym **+30 -100 = F-Food**



F-Food - unijny znak towarowy dający gwarancję, że produkt zawiera znaczącą ilość spośród 30 najcenniejszych składników odżywczych: 13 witamin (np. B12, C, D3), 12 składników mineralnych (np. wapnia, magnezu), białka, błonnika pokarmowego, jedno- lub wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (np. omega-3), a jednocześnie nie zawiera ponad 100 niekorzystnych składników: barwników (np. karminu, amarantu), konserwantów (np. benzoianów, sorbinianu potasu), przeciwutleniaczy, środków spulchniających (np. fosforanów), wzmacniaczy smaku (np. glutaminianów), substancji słodzących (np. sacharyny, aspartamu), sztucznych aromatów, monocukrów i oleju palmowego.

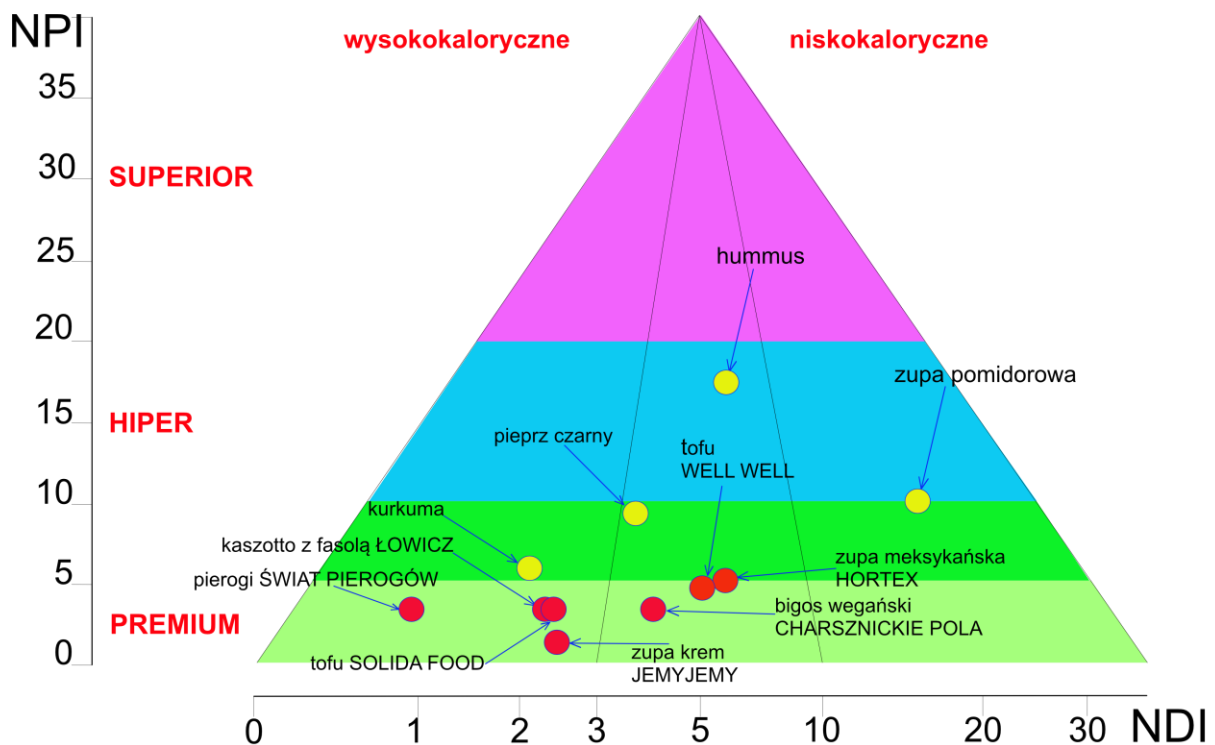
Dane wykorzystywane w określeniu indeksów NPI i NDI pochodzą w większości z bazy danych:

Katalog F-FOOD <https://katalog.f-food.pl/>

WITRYNA SUPERŻYWNOSCI: DANIA GOTOWE, ZUPY, PRODUKTY BIAŁKOWE, PRZYPRAWY

W Witrynie Superżywności dla dań gotowych, zup, produktów białkowych, przypraw i ziół umieszczono trzy rodzaje produktów:

- rzeczywiste produkty o szczególnej wartości odżywczej, certyfikowane unijnym znakiem F-Food, a więc opracowane przez ekspertów F-Food na podstawie specyfikacji produktów;
- produkty referencyjne, bez konkretnego producenta, pokazujące potencjalne oświadczenia żywieniowe i możliwe do uzyskania wartości indeksów dietetycznych;
- produkty rzeczywiste bez certyfikatu znaku F-Food, a więc bez gwarancji właściwego składu, opracowane na podstawie informacji z etykiet.



Rys. 1. Witryna Superżywności dla dań gotowych, zup, produktów białkowych, przypraw i ziół. Punkty żółte oznaczają produkty referencyjne, a czerwone rzeczywiste.

Położenie produktu w Witrynie, a więc jego wartości indeksów NPI i NDI (i pośrednio EDI) dają cenę, ale uproszczoną ocenę dietetyczną. Ponieważ system jest sprzężony z systemem F-Food, zawsze istnieje możliwość pozyskania pełnej informacji o składnikach odżywczych danego produktu z bazy danych F-Food dostępnej w Internecie na stronie www.f-food.pl.

Niektóre produkty mają wyznaczoną kategorię odpowiadającą klasie A-premium, AA super, AAA hiper lub AAA superior (ultra). Niektóre produkty mają też wyznaczoną kategorię szczegółową, np. AAb+ oznaczenia te mają na razie charakter roboczy (trwają prace): im więcej literek A lub a oraz występowanie znaku + tym lepszy zdrowotnie produkt.

1. KATEGORIA ULTRA F-FOOD

Kategoria ULTRA F-FOOD obejmuje produkty spożywcze o Indeksie Potencjału Odżywczego NPI większym/równym 20 punktów.


brak produktów w tej kategorii

2. KATEGORIA HIPER F-FOOD

Kategoria HIPER F-FOOD obejmuje produkty spożywcze o Indeksie Potencjału Odżywczego większym/równym 10 punktów i mniejszym od 20.

NPI=17	HIPER F-FOOD	kategoria AAAaa
---------------	---------------------	------------------------

HUMMUS (referencyjny)


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 1		wit.B1 1	wit.B9 1		potas 1	fosfor 1	żelazo 1	magnez 1
	błonnik 2		wit. K 2				cynk 1	miedź 2	mangan 3
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
237			17			7			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	<p>źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witaminy K źródło witamin B1 i B9 wysoka zawartość miedzi i manganu źródło potasu, fosforu, żelaza, magnezu i cynku</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

NPI=13	HIPER F-FOOD	kategoria AAAaa
---------------	---------------------	------------------------


CIECIERZYCA gotowana (referencyjna)

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 2	błonnik 2	wit. B9 3		fosfor 1	żelazo 1	cynk 1	mangan 3	
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
	164			13			8		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witaminy B9 wysoka zawartość manganu źródło fosforu, żelaza i cynku</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

NPI=10**HIPER F-FOOD****kategoria AAAaa+****ZUPA pomidorowa (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	błonnik	wit.B9	wit.C		potas	żelazo	antyoksydanty	
	2	3	1	1		1	1	1	
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
50			10			20			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego źródło witaminy B9 i C źródło potasu i żelaza</p>

3. KATEGORIA SUPER F-FOOD

Kategoria SUPER F-FOOD obejmuje produkty spożywcze o Indeksie Potencjału Odżywczego większym/równym 5 punktów i mniejszym od 10.

NPI=9	SUPER F-FOOD	kategoria AAaa
--------------	---------------------	-----------------------

PIEPRZ czarny mielony (referencyjny)


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	błonnik	wit.K			skł. przeciwbakteryjne			przeciwutleniacze
	1	3	3			1			1
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
276			9			3.3			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

--	--

NPI=6	SUPER F-FOOD	kategoria AAaa-
--------------	---------------------	------------------------

KURKUMA (referencyjna)


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	błonnik				przeciwutleniacze			skł. przeciwzapalne
	1	3				1			1
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
312			6			1.9			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

--	--

NPI=5	SUPER F-FOOD	kategoria AAaa
--------------	---------------------	-----------------------


HIGH PROTEIN Zupa w stylu meksykańskim HORTEX

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	błonnik							
	2	3							
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
86			5			6			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego</p>
--	--------------------------------------------------------------------------

NPI=5**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa-****PAPRYKA słodka mielona DELIBAKALIE**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))					
	białko	błonnik			przeciwutleniacze	
	1	3			1	
	indeksy dietetyczne					
EDI	NPI			NDI		
319	5			1.6		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


--	--

4. KATEGORIA PREMIUM F-FOOD

Kategoria PREMIUM F-FOOD obejmuje produkty spożywcze o Indeksie Potencjału Odżywczego mniejszym niż 5 punktów.

NPI=4	PREMIUM F-FOOD	kategoria Aaa
--------------	-----------------------	----------------------

BARSZCZ ukraiński PROSTE HISTORIE IGLOTEX

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
	białko	błonnik					
	2	2					
	indeksy dietetyczne						
EDI	NPI		NDI				
63	4		6				

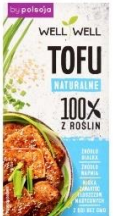
Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka wysoka zawartość pokarmowego
--	---------------------------------------------------------

NPI=4	PREMIUM F-FOOD	kategoria Aab
--------------	-----------------------	----------------------

TOFU naturalne WELL WELL

INDEKSY DIETETYCZNE


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
	białko					wapń	
	3					1	
	indeksy dietetyczne						
EDI	NPI		NDI				
120	4		5				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka źródło wapnia
--	------------------------------------------

NPI=4	PREMIUM F-FOOD	kategoria Aab
--------------	-----------------------	----------------------


BIO TOFU twarde POLSOJA

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
	białko					wapń	
	3					1	
	indeksy dietetyczne						
EDI	NPI		NDI				
106	4		3.8				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka źródło wapnia
--	------------------------------------------

NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba****BIGOS wegański CHARZNICKIE POLA**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
		błonnik					
		3					
indeksy dietetyczne							
EDI		NPI			NDI		
68		3			4		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość błonnika pokarmowego
--	---------------------------------------

NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aa-****KASZOTTO z fasolą i papryką ŁOWICZ**

INDEKSY DIETETYCZNE


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
	białko	błonnik					
	1	2					
indeksy dietetyczne							
EDI		NPI			NDI		
140		3			2.1		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego
--	--------------------------------------------------------

NPI=3	PREMIUM F-FOOD	kategoria Aaa-
--------------	-----------------------	-----------------------

TOFU naturalne BIO SOLIDA FOOD


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	3							
	indeksy dietetyczne							
EDI	NPI			NDI				
122	3			2.5				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka
--	-------------------------

NPI=3	PREMIUM F-FOOD	kategoria Aaa-
--------------	-----------------------	-----------------------

TOFU naturalne BIOLIFE


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	3							
	indeksy dietetyczne							
EDI	NPI			NDI				
144	3			2.1				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka
--	-------------------------

NPI=3	PREMIUM F-FOOD	kategoria Abb-
--------------	-----------------------	-----------------------

Bezmięsne parówki premium BEZMIĘSNY

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	3							
	indeksy dietetyczne							
EDI	NPI			NDI				
222	3			1.4				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka
--	-------------------------

NPI=3	PREMIUM F-FOOD	kategoria Aaa
--------------	-----------------------	----------------------

IMBIR (referencyjny)


bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))									
		potas			przeciwutleniacze			składn. przeciwzapalne	
		1			1			1	
indeksy dietetyczne									
EDI					NPI			NDI	
80					3			4	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło potasu
--	---------------

NPI=2	PREMIUM F-FOOD	kategoria Aaa-
--------------	-----------------------	-----------------------


GULASZ drobiowy z pieczarkami BOBOVITA

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))									
	białko	błonnik								
	1	1								
	indeksy dietetyczne									
	EDI					NPI			NDI	
70					2			2.9		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka źródło błonnika pokarmowego
--	----------------------------------------------


NPI=2**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****PASTA z ciecierzycy BIOLIFE**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	2							
	indeksy dietetyczne							
EDI	NPI			NDI				
333	2			0.6				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka
--	-------------------------


NPI=2**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****KURCZAK Teriyaki PROSTE HISTORIE IGLOTEX**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	2							
	indeksy dietetyczne							
EDI	NPI			NDI				
108	2			1.9				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka
--	-------------------------

NPI=2**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****KURCZAK curry w orientalnym sosie JEMY JEMY**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	2							
	indeksy dietetyczne							
EDI	NPI			NDI				
109	2			1.8				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka
--	-------------------------

NPI=2**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba-****PIEROGI Włoskie Spinaci ŚWIAT PIEROGÓW**

bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))									
białko									
2									
indeksy dietetyczne									
EDI				NPI			NDI		
248				2			0.8		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka
--	-------------------------

NPI=2**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****IMBIR mielony KAMIS**

bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))									
					przeciwutleniacze			składn. przeciwzapalne	
					1			1	
indeksy dietetyczne									
EDI				NPI			NDI		
80				2			2.5		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

--	--


NPI=1**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa****DYNIA Hokkaido mrożona ekologiczna 2beBIO**

bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))									
białko									
1									
indeksy dietetyczne									
EDI				NPI			NDI		
33				1			3		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka
--	---------------


NPI=1**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****ZUPA krem z pieczarek JEMY JEMY**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	1							
	indeksy dietetyczne							
	EDI	NPI			NDI			
40	1			2.5				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka
--	---------------


NPI=1**PREMIUM F-FOOD****kategoria A-****Hummus paprykowy THE KOCHMAŃSKI COMPANY**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
		błonnik						
		1						
	indeksy dietetyczne							
	EDI	NPI			NDI			
236	1			0,4				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło błonnika
--	-----------------


NPI=1**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****BARSZCZ UKRAIŃSKI RAZ NA WOZIE**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	1							
	indeksy dietetyczne							
EDI	NPI			NDI				
55	1			1.8				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka
--	---------------


NPI=1**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****BIOPASZTET z pieczonymi warzywami bio NAURA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	błonnik							
	1							
	indeksy dietetyczne							
EDI	NPI			NDI				
144	1			0.7				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło błonnika
--	-----------------


NPI=1**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****FASOLKA po bretońsku DOMOWY WEK**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	2							
	indeksy dietetyczne							
EDI	NPI			NDI				
159	1			0.6				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka
--	---------------


NPI=1**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****HUMMUS suszone pomidory LAVICA FOOD**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
		błonnik						
		1						
	indeksy dietetyczne							
	EDI		NPI			NDI		
	199		1			0.5		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło błonnika pokarmowego
--	-----------------------------


NPI=1**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****CHŁODNIK z buraczków LAVICA FOOD**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
		białko						
		1						
	indeksy dietetyczne							
	EDI		NPI			NDI		
	58		1			1.7		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka
--	---------------

NPI=1**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****ZUPA pomidorowa z kurczakiem i ryżem JEMY JEMY**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
		białko						
		1						
	indeksy dietetyczne							
	EDI		NPI			NDI		
	38		1			2.6		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


	źródło białka
--	---------------

5. PRODUKTY KATEGORII B

Kategoria ta obejmuje produkty spożywcze o Indeksie Potencjału Odżywczego NPI większym równym zero, spełniające wszystkie kryteria znaku F=Food poza przekroczeniem soli (>1 g) lub cukru dodanego (>5 g). Produkty w tej kategorii oznaczane są wskaźnikiem „B” (BB lub BBB dla wyższych wartości indeksu NPI)

NPI=6	kategoria BBba-
-------	-----------------

HUMMUS klasyczny LOVEGE

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
		błonnik		wit.B9			żelazo	mangan	
		1		2			1	2	
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
331			6			1.8			


Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	<p>źródło białka błonnika pokarmowego wysoka zawartość witaminy B9 wysoka zawartość manganu źródło żelaza</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

uwaga: przekroczona sól 1.3 g

NPI=3	kategoria Bba-
-------	----------------

SMALCZYK z białej fasoli URBANEK


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	1	2						
indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI		
179			3			1.7		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	<p>źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego</p>
--	-------------------------------------------------------------------------

sól przekroczona 1.2 g

NPI=3**kategoria Bba-****GULASZ z mięsem wieprzowym JEMY JEMY**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
	białko						
	3						
	indeksy dietetyczne						
EDI	NPI		NDI				
104	3		2.9				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka
--	-------------------------

przekroczona sól 1.2 g

6. PRODUKTY KATEGORII C

Kategoria ta obejmuje produkty spożywcze niespełniające kryteriów znaku F-Food oznaczone wskaźnikiem „C”

7. PRODUKTY KATEGORII D

Kategoria ta obejmuje produkty spożywcze niespełniające kryteriów znaku F-Food oznaczone wskaźnikiem „D”