

# WITRYNA POLSKIEJ SUPERŻYWNOŚCI MIĘSO, WĘDLINY, DRÓB, JAJA, RYBY



Witryna Polskie Superżywności [www.ffood.pl](http://www.ffood.pl) prezentuje polskie produkty o szczególnej wartości odżywczej, posiadające udokumentowane bio składniki 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 bio składnika. 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 bio składnika, 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].

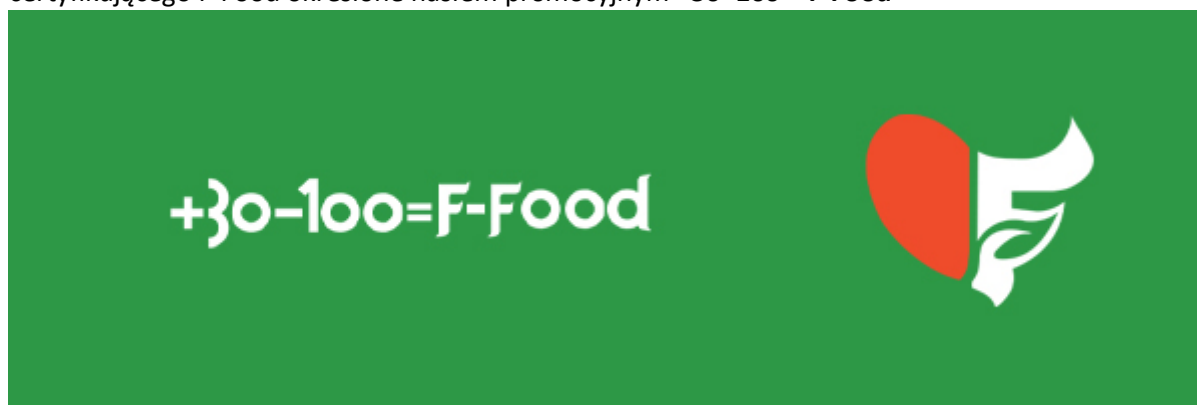
W dietetyce kluczowe są jeszcze dwa indeksy: gęstości energetycznej EDI, pokazujący wartość energetyczną produktu przeliczoną na 100 g produktu (EDI występuje na pierwszym miejscu w tabeli wartości odżywczej) o jednostce miary [kcal/100 g, ewentualnie kcal/100 ml] oraz indeks gęstości odżywczej NDI, który pokazuje miarę bogactwa bio składników 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
ULTRA (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:

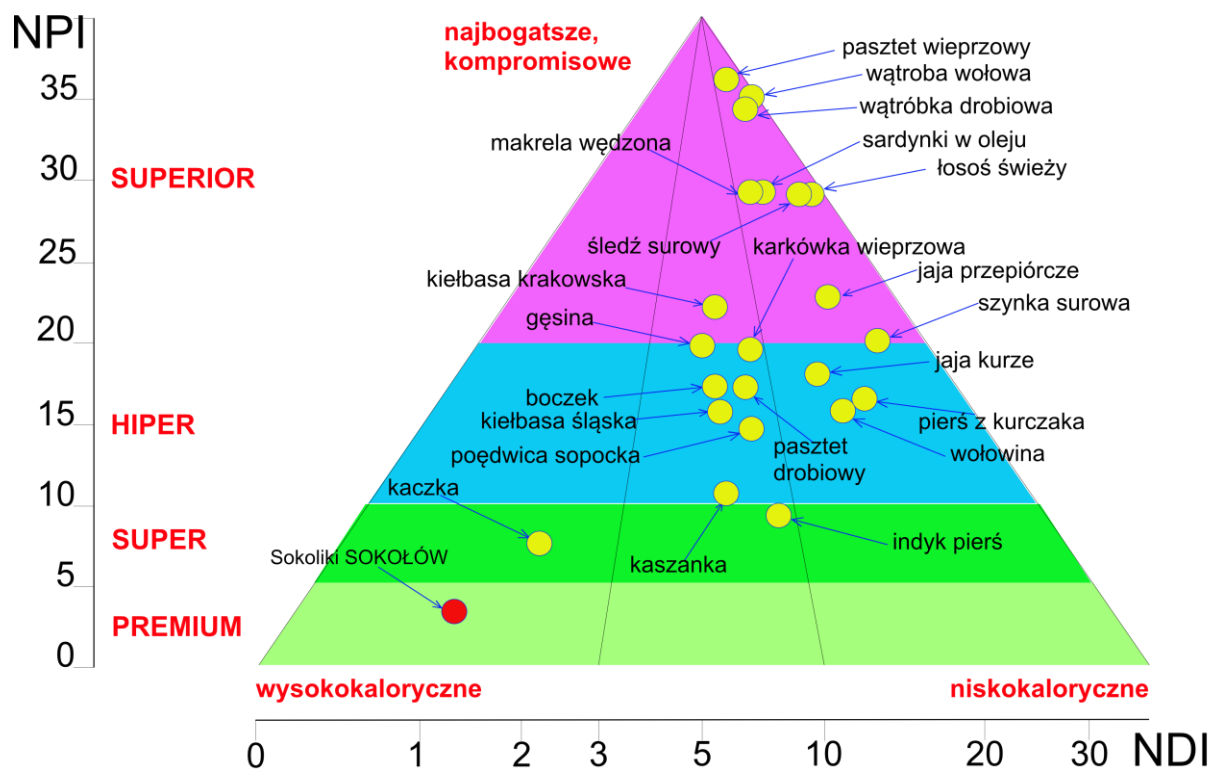
**Katalog F-FOOD** <https://katalog.f-food.pl/>

## WITRYNA SUPERŻYWNOCI: MIĘSO, WĘDLINY, DRÓB, JAJA, RYBY

W Witrynie Superżywności dla mięsa, wędlin, drobiu, jaj i ryb 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 mięsa, wędlin, drobiu, jaj i ryb. 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](http://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 prozdrowotnie produkt.

# 1. KATEGORIA SUPERIOR (ULTRA) F-FOOD

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

<b>NPI=38</b>	<b>SUPERIOR F-FOOD</b>	<b>kategoria AAAb+</b>
---------------	------------------------	------------------------

## PASZTET WIEPRZOWY (referencyjny)


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 2	wit. B1 1	wit. B2 3	wit. B3 3		fosfor 2	cynek 2	żelazo 3	tt. jednonienasycone 3
		wit. B5 3	wit. B6 2	wit. B9 3	wit. B12 3	miedź 2	selen 3		tłuszcze nienasycone 3
	indeksy dietetyczne								
	<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>		
<b>304</b>			<b>38</b>			<b>13</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość witamin B2, B3, B5, B6, B9 i B12  źródło witaminy B1  wysoka zawartość fosforu, żelaza, miedzi, cynku i selenu  wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych  wysoka zawartość jednonienasyconych kwasów tłuszczowych</p>
---

<b>NPI=35</b>	<b>SUPERIOR F-FOOD</b>	<b>kategoria AAAa+</b>
---------------	------------------------	------------------------


## WĄTROBA wołowa (referencyjna)

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 3	wit. A 3	wit. B1 1	wit. B2 3	wit. B3 3		potas 1	żelazo 3	fosfor 3
		wit. D 1	wit. B6 3	wit. B9 3	wit. B12 3			miedź 3	cynk 2
	indeksy dietetyczne								
	<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>		
<b>125</b>			<b>35</b>			<b>28</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka  wysoka zawartość witamin A, B2, B3, B6, B9 i B12  źródło witamin B1, D  wysoka zawartość żelaza, fosforu, miedzi i cynku  źródło potasu</p>
---


**NPI=33****SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAaa+****WĄTRÓBKA drobiowa (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 3	wit. A 3	wit. B1 1	wit. B2 3	wit. B3 3	wit. B5 3	żelazo 3	fosfor 2	cynk 1
		wit. C 1	wit. B6 3	wit. B9 3	wit. B12 3		selen 3	miedź 3	mangan 1
	indeksy dietetyczne								
<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>130</b>			<b>33</b>			<b>25</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka  wysoka zawartość witamin A, B2, B3, B5, B6, B9 i B12  źródło witamin C i B1  wysoka zawartość fosforu, żelaza, miedzi i selenu  źródło cynku i manganu</p>
--


**NPI=28****SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAaa+****MAKRELA WĘDZONA (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 3	wit. D 3	wit. B3 2		fosfor 2	selen 3		tt. jednonienasycone 6	
		wit. B6 1	wit. B12 3		jod 2			tluszcze omega-3 3	
	indeksy dietetyczne								
<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>242</b>			<b>28</b>			<b>12</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka  wysoka zawartość witamin D, B3 i B9  źródło witaminy B6  wysoka zawartość fosforu, jodu i selenu  wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych  wysoka zawartość jednonienasyconych kwasów tłuszczowych  wysoka zawartość kwasów tłuszczowych omega-3</p>
---


**NPI=28****SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAa+****Sardynki w oleju (referencyjne)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 3		wit. E 1	wit.B3 2		wapń 3	fosfor 3	potas 1	
	wit.D 3		wit.B2 1	wit.B12 3		miedź 1	żelazo 1	selen 3	kwasy omega-3 3
	indeksy dietetyczne								
	<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>		
<b>212</b>			<b>28</b>			<b>13</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka  wysoka zawartość witamin B3 i B12  źródło witamin E i B2  wysoka zawartość wapnia, fosforu i selenu  źródło potasu, miedzi i żelaza  wysoka zawartość kwasów omega-3</p>
--


**NPI=28****SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAa+****Łosoś świeży (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 3		wit.B2 1	wit. B3 3		fosfor 2	potas 1	kwasy tłuszczowe nienasycone 3	kwasy tłuszczowe wielonienasycone 3
	wit.D 3		wit.B6 3	wit.B12 3		selen 3			kwasy omega-3 3
	indeksy dietetyczne								
	<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>		
<b>142</b>			<b>28</b>			<b>22</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka  wysoka zawartość witamin D, B3, B6 i B12  źródło witaminy B2  wysoka zawartość fosforu i selenu  źródło potasu  wysoka zawartość kwasów tłuszczowych nienasyconych  wysoka zawartość kwasów tłuszczowych wielonienasyconych  wysoka zawartość kwasów omega-3</p>
--


**NPI=28****SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAaa+****ŚLEDŹ SUROWY (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko 3	wit B2 1	wit. B3 1	wit. B6 1		fosfor 2	miedź 1	tt. jednonienasycone 3
	wit.D 3	wit. B12 3	wit. D 2		cynk 1	selen 3	jod 1	kwasy omega-3 6
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>		<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>158</b>		<b>28</b>			<b>18</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość białka  
 wysoka zawartość witamin B12 i D  
 źródło witamin B1, B3 i B6  
 wysoka zawartość fosforu i selenu  
 źródło miedzi, jodu i cynku  
 wysoka zawartość jednonienasyconych kwasów tłuszczowych  
 wysoka zawartość kwasu tłuszczowego omega-3


**NPI=23****SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAaa+****JAJA PRZEPIÓRCZE (referencyjne)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko 3		wit B2 3	wit. B9 2		żelazo 1	fosfor 2	tt. jednonienasycone 3
			wit. B12 3	wit. D 2		cynk 1	selen 3	
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>		<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>158</b>		<b>23</b>			<b>15</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość białka  
 wysoka zawartość witamin B2, B9, B12 i D  
 wysoka zawartość fosforu i selenu  
 źródło żelaza i cynku  
 wysoka zawartość jednonienasyconych kwasów tłuszczowych


**NPI=22****SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAbA****KIEŁBASA krakowska sucha (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 3	wit.D 1	wit. B1 3	wit. B2 1		potas 1	żelazo 1	fosfor 2	cynk 2
		wit. B3 3	wit. B6 3	wit. B12 2					
	indeksy dietetyczne								
	<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>		
<b>323</b>			<b>22</b>			<b>7</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość witamin B1, B3, B6 i B12 źródło witamin B2 i D wysoka zawartość fosforu i cynku źródło żelaza i potasu</p>
--


**NPI=20****SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAaa+****WIEPRZOWINA szynka surowa (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 3		wit. B1 3	wit. B2 2	wit. B3 3			fosfor 1	potas 1
			wit. B6 2	wit. B12 2	wit. D 1	wit. E 1		cynk 1	
	indeksy dietetyczne								
	<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>		
<b>128</b>			<b>20</b>			<b>16</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość witamin B1, B2, B3, B6 i B12 źródło witamin D i E źródło fosforu, potasu i cynku</p>
--

**NPI=20****SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAaa****GĘSINA mięso+skóra (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 1	wit. B2 1	wit. B3 1	wit. B5 1	potas 1	żelazo 1	fosfor 2		tłuszcz. nienasycone 3
		wit. B6 2	wit. B12 1		cynk 1	selen 1	miedź 1		tł. jednonienasycone 3
	<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>		
<b>371</b>			<b>20</b>			<b>5</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


	<p>źródło białka</p> <p>wysoka zawartość witaminy B6</p> <p>źródło witamin B2, B3, B5 i B12</p> <p>wysoka zawartość fosforu</p> <p>źródło potasu, cynku, żelaza, miedzi i selenu</p> <p>wysoka zawartość kwasów tłuszcz. nienasyconych</p> <p>wysoka zawartość kwasów tłuszcz. jednonienasyconych</p>
--	---

## 2. KATEGORIA HIPER F-FOOD

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

<b>NPI=19</b>	<b>HIPER F-FOOD</b>	<b>kategoria AAAaa</b>
---------------	---------------------	------------------------

### WIEPRZOWINA karkówka (referencyjna)


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	wit. B1	wit. B3	wit. B6	wit. B12		potas	żelazo	cynk
	3	3	1	3	2		3	1	3
	indeksy dietetyczne								
<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>205</b>			<b>19</b>			<b>9</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka  wysoka zawartość witamin B1, B6 i B12  źródło witaminy B3  wysoka zawartość potasu i cynku  źródło żelaza</p>
---

<b>NPI=19</b>	<b>HIPER F-FOOD</b>	<b>kategoria AAAaa+</b>
---------------	---------------------	-------------------------


### WIEPRZOWINA schab z kością (referencyjny)

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	wit. B1	wit. B3	wit. B6	wit. B12		potas	fosfor	cynk
	3	3	3	2	2		1	2	1
	indeksy dietetyczne								
<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>174</b>			<b>19</b>			<b>11</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka  wysoka zawartość witamin B1, B3, B6 i B12  wysoka zawartość fosforu  źródło potasu i cynku</p>
--


**NPI=18****HIPER F-FOOD****kategoria AAAaa+****JAJA KURZE (referencyjne)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	wit. B2	wit. B5	wit. B9	wit. A	wit. D	fosfor	selen	tluszcz. omega3
	3	2	1	1	1	2	2	3	3
	indeksy dietetyczne								
<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>143</b>			<b>18</b>			<b>13</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka  wysoka zawartość witamin B2 i D  źródło witamin B5, B9 i A  wysoka zawartość fosforu i selenu  wysoka zawartość kwasów tłuszczowych omega-3</p>
---


**NPI=18****HIPER F-FOOD****kategoria AAAaa****PASZTET drobiowy (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	wit. B2	wit. B3	wit. B6			żelazo	fosfor	
	2	2	1	1			1	2	
		wit. A	wit. B9	wit. B12			miedź	cynk	
	3	1	3			1	1		
indeksy dietetyczne									
<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>214</b>			<b>18</b>			<b>8</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka  wysoka zawartość witamin B2, B12 i A  źródło witaminy B3, B6 i B9  wysoka zawartość fosforu  źródło żelaza, miedzi i cynku</p>
--


**NPI=18****HIPER F-FOOD****kategoria AAAb****BOCZEK WIEPRZOWY surowy (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	wit.C	wit.B1	wit.B3			fosfor	
	1	2	3	1			1	
			wit.B6	wit.B12		cynk	selen	tłuszcze jednonienasycone
			1	2		1	3	3
indeksy dietetyczne								
<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>		
<b>388</b>			<b>18</b>			<b>5</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło białka  wysoka zawartość witamin C, B1 i B12  źródło witaminy B3 i B6  wysoka zawartość selenu  źródło fosforu i cynku  wysoka zawartość tłuszczów jednonienasyconych</p>
---


**NPI=17****HIPER F-FOOD****kategoria AAAb****PIERŚ Z KURCZAKA (bez skóry) referencyjna**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	wit. B3	wit. B5	wit. B6		potas	fosfor	selen	
	3	3	1	3		1	3	3	
	indeksy dietetyczne								
	<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>		
<b>99</b>			<b>17</b>			<b>17</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka  wysoka zawartość witaminy B3 i B6  źródło witaminy B5  wysoka zawartość fosforu i selenu  źródło potasu</p>
---


**NPI=16****HIPER F-FOOD****kategoria AAAaa+****WOŁOWINA surowa zrazowa bez kości (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	wit. B2	wit. B3	wit. B6	wit. B12		potas	fosfor	żelazo
	3	1	2	3	3		1	2	1
	indeksy dietetyczne								
<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>128</b>			<b>16</b>			<b>13</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka  wysoka zawartość witaminy B3, B6 i B12  źródło witaminy B2  wysoka zawartość fosforu  źródło potasu i żelaza</p>
--


**NPI=16****HIPER F-FOOD****kategoria AAAaa+****WOŁOWINA połędwica (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	wit.B2	wit.B3	wit.B6	wit. B12	potas	żelazo	fosfor	cynk
	3	1	2	1	3	1	1	2	2
	indeksy dietetyczne								
<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>113</b>			<b>16</b>			<b>14</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka  wysoka zawartość witamin B1, B3, B6 i B12  wysoka zawartość fosforu  źródło potasu i cynku</p>
--


**NPI=15****HIPER F-FOOD****kategoria AAAbA****KIEŁBASA śląska (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	wit.B1	wit.B2	wit.B3	wit.B6	wit.B12	potas	fosfor	cynk
	3	3	1	2	2	1	1	1	1
	indeksy dietetyczne								
<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>210</b>			<b>15</b>			<b>7</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka  wysoka zawartość witamin B1, B3, B6  źródło witamin B2 i B12  źródło potasu, fosforu i cynku</p>
--


**NPI=15****HIPER F-FOOD****kategoria AAAaa****POLĘDWICA sopocka (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	wit.B1	wit.B3	wit.B6	wit.B12		potas	fosfor	cynk
	3	3	2	2	1		1	2	1
	indeksy dietetyczne								
<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>165</b>			<b>15</b>			<b>9</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka  wysoka zawartość witamin B1, B3, B6  źródło witaminy B12  wysoka zawartość fosforu  źródło potasu i cynku</p>
---


**NPI=15****HIPER F-FOOD****kategoria AAAaa+****CIEŁĘCINA łopatka (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	wit.B2	wit.B3	wit. B12	potas	fosfor	żelazo	cynk	miedź
	3	2	2	3	1	1	1	1	1
	indeksy dietetyczne								
<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>108</b>			<b>15</b>			<b>14</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka  wysoka zawartość witamin B2, B3, B12  wysoka zawartość potasu, fosforu, żelaza, cynku i miedzi</p>
--


**NPI=15****HIPER F-FOOD****kategoria AAAaa-****FILETY z makreli w oleju GRAAL**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))					
		wit. B12	wit.D		kwasy omega-3	kwasy tłuszczowe jednonienasycone
		3	3		3	6
	indeksy dietetyczne					
<b>EDI</b>			<b>NPI</b>		<b>NDI</b>	
<b>553</b>			<b>15</b>		<b>2.7</b>	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość witamin B12 i D  wysoka zawartość tłuszczów nienasyconych  wysoka zawartość tłuszczów jednonienasyconych  wysoka zawartość kwasów omega-3</p>
---


**NPI=15****HIPER F-FOOD****kategoria AAca****KISZKA pasztetowa (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	wit.B1	wit.B3	wit.B6	wit.B12	miedź	żelazo	fosfor	cynk
	1	3	2	2	1	1	3	1	1
	indeksy dietetyczne								
<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>384</b>			<b>15</b>			<b>4</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło białka  wysoka zawartość witamin B1, B3, B6  źródło witaminy B12  wysoka zawartość żelaza  źródło miedzi, fosforu i cynku</p>
---


**NPI=14****HIPER F-FOOD****kategoria AAba+****WIEPRZOWINA łopatka (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	wit.B1	wit.B2	wit.B3	wit.B6	wit. B12	wit.D	fosfor	cynk
	2	3	1	1	1	2	1	1	2
	indeksy dietetyczne								
<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>257</b>			<b>14</b>			<b>14</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka  wysoka zawartość witamin B1 i B12  źródło witamin B2, B3, B6, D  wysoka zawartość cynku  źródło fosforu</p>
---


**NPI=11****HIPER F-FOOD****kategoria AAaAa****KISZKA kaszana jęczmienna (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	wit. B1	wit. B3	wit. B6	wit. B12			żelazo	
	1	3	2	2	1			3	
	indeksy dietetyczne								
<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>195</b>			<b>11</b>			<b>6</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło białka wysoka zawartość witamin B1, B3, B6 źródło witaminy B12 wysoka zawartość żelaza</p>
--

**NPI=10****HIPER F-FOOD****kategoria AAaBa****SZPROT w sosie pomidorowym GRAAL**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	wit. B12	wit. D			kwasy omega-3			
	3	3	3			1			
	indeksy dietetyczne								
<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>109</b>			<b>10</b>			<b>9</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość witamin B12 i D źródło kwasów omega-3</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.

<b>NPI=9</b>	<b>SUPER F-FOOD</b>	<b>kategoria AAaa</b>
--------------	---------------------	-----------------------

#### INDYK pierś (referencyjna)


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
	białko		wit B6	wit. B12		potas	
	3		3	2		1	
	indeksy dietetyczne						
<b>EDI</b>		<b>NPI</b>			<b>NDI</b>		
<b>100</b>		<b>9</b>			<b>9</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość witamin B6 i B12 źródło potasu</p>
--

<b>NPI=9</b>	<b>SUPER F-FOOD</b>	<b>kategoria AAba</b>
--------------	---------------------	-----------------------

#### FILETY ZE ŚLEDZIA w sosie pomidorowym GRAAL


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
	białko	wit. B12	wit.D		kwasy omega-3		
	1	3	2		3		
	indeksy dietetyczne						
<b>EDI</b>		<b>NPI</b>			<b>NDI</b>		
<b>189</b>		<b>9</b>			<b>5</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło białka wysoka zawartość witamin B12 i D wysoka zawartość kwasów omega-3</p>
---

<b>NPI=7</b>	<b>SUPER F-FOOD</b>	<b>kategoria AAba-</b>
--------------	---------------------	------------------------

#### KACZKA tuszka (referencyjna)

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko		wit.B1	wit.B2	wit.B3	żelazo	fosfor	cynk
	1		1	1	1	1	1	1
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>		<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>308</b>		<b>7</b>			<b>2.3</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


<p>źródło białka źródło witamin B1, B2 i B3 źródło żelaza, fosforu i cynku</p>
--

## 4. KATEGORIA PREMIUM F-FOOD

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

<b>NPI=3</b>	<b>PREMIUM F-FOOD</b>	<b>kategoria Abb-</b>
--------------	-----------------------	-----------------------

### Sokoliki drobiowo-cielece SOKOŁÓW


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	3							
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>	<b>NPI</b>			<b>NDI</b>				
<b>186</b>	<b>3</b>			<b>1.6</b>				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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

<b>NPI=3</b>	<b>PREMIUM F-FOOD</b>	<b>kategoria Abb-</b>
--------------	-----------------------	-----------------------


### PARÓWKI proteina+ DOLINA DOBRA

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	3							
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>	<b>NPI</b>			<b>NDI</b>				
<b>223</b>	<b>3</b>			<b>1,3</b>				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


**NPI=3****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****ŁOPATKA sielska DOMOWY WEK**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	3							
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>	<b>NPI</b>			<b>NDI</b>				
<b>159</b>	<b>3</b>			<b>1.9</b>				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


**NPI=3****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba-****KIEŁBASA wiejska EKO WASĄG**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	3							
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>	<b>NPI</b>			<b>NDI</b>				
<b>259</b>	<b>3</b>			<b>1.2</b>				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


**NPI=2****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba-****Kabanosy Exclusive z szynki TARCZYŃSKI**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	2							
	indeksy dietetyczne							
	<b>EDI</b>	<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>354</b>	<b>2</b>			<b>0.6</b>				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


**NPI=2****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba-****KIEŁBASA z łopatki DOMOWY WEK**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	2							
	indeksy dietetyczne							
	<b>EDI</b>	<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>314</b>	<b>2</b>			<b>0.6</b>				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


**NPI=2****kategoria Aba-****PASZTET Dworski z dzikiem PROFI**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	2							
	indeksy dietetyczne							
	<b>EDI</b>	<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>287</b>	<b>2</b>			<b>0.7</b>				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka
--	---------------


**NPI=2****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba-****RILLETTES z gęsi WEKOWNIA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	2							
	indeksy dietetyczne							
	<b>EDI</b>	<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>386</b>	<b>2</b>			<b>0.5</b>				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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

**NPI=2****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa+****BULION wołowy KRAKUS**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	2							
	indeksy dietetyczne							
	<b>EDI</b>	<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>7</b>	<b>2</b>			<b>29</b>				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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

**NPI=1****PREMIUM F-FOOD****kategoria Ab-****Dobrusie paróweczki z polskiej szynki DOLINA DOBRA**

bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
białko								
1								
indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI		
<b>312</b>			<b>1</b>			<b>0,3</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


	<b>źródło białka</b>
--	----------------------

## 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)

<b>NPI=4</b>	<b>kategoria Bca-</b>
--------------	-----------------------

### POSIŁEK kurczak pięć smaków LYOFOOD

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	3	1						
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>		
<b>385</b>			<b>4</b>			<b>1.9</b>		


Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka źródło błonnika
--	--

przekroczona sól 3.5 g

<b>NPI=3</b>	<b>kategoria Bba-</b>
--------------	-----------------------

### GULASZ z mięsem wieprzowym JEMY JEMY

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

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”