

WITRYNA POLSKIEJ SUPERŻYWNOŚCI

MLEKO I PRODUKTY MLECZARSKIE

PRODUKTY MLEKO I SEROPODOBNE



Witryna Polskiej Superżywności 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
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/>

1. KATEGORIA SUPERIOR (ULTRA) F-FOOD

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

NPI=27		SUPERIOR F-FOOD				kategoria AAACA			
MLEKO pełne w proszku (referencyjne)									
	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 2	wit.A 1	wit.B1 1	wit.B2 3		potas 3	wapń 3	fosfor 3	magnez 2
		wit.B6 1	wit.B9 1	wit.B12 3			cynk 2	miedź 1	jod 1
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
479			27			6			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


	<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość witamin B2 i B12 źródło witamin A, B1, B6 i B9 wysoka zawartość potasu, wapnia, fosforu, magnezu i cynku źródło miedzi i jodu</p>
---	---

2. KATEGORIA HIPER F-FOOD

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

NPI=19	HIPER F-FOOD	kategoria AAca
---------------	---------------------	-----------------------

SER DOJRZEWAJĄCY tyłczyki (referencyjny)

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 3	wit. A 1	wit B2 2	wit B9 1	wit. B12 3	wapń 3	fosfor 3	cynk 2	jod 1
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
334			19			6			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość witamin B2 i B12 źródło witamin A i B9 wysoka zawartość wapnia, fosforu i cynku źródło jodu</p>

NPI=19	HIPER F-FOOD	kategoria AAca
---------------	---------------------	-----------------------


SER PLEŚNIOWY (referencyjny)

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 2		wit.A 3	wit.B2 2	wit.B9 1			wapń 3	fosfor 3
			wit.D 1	wit.B12 2				cynk 1	jod 1
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
363			19			5			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość witamin A, B2, B9 i B12 źródło witaminy D wysoka zawartość wapnia i fosforu źródło cynku i jodu</p>


NPI=18**HIPER F-FOOD****kategoria AAca****SER gouda tusty (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	wit. A	wit B2	wit. B12		wapń	fosfor	cynk	jod
	3	2	1	3		3	3	2	1
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
316			18			6			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość witamin A i B12 źródło witaminy B2 wysoka zawartość wapnia, fosforu i cynku źródło jodu</p>


NPI=18**HIPER F-FOOD****kategoria AAca****SER MOZZARELLA (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	wit. A	wit B2	wit. B12		wapń	fosfor	selen	cynk
	3	1	1	3		3	3	2	2
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
238			18			8			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość witaminy B12 źródło witamin B2 i A wysoka zawartość wapnia, fosforu, cynku i selenu</p>
--


NPI=18**HIPER F-FOOD****kategoria AAACA****SER brie pełnotłusty (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 2	wit. A 2	wit B2 1	wit B6 1	wit.B9 2	wit. B12 3	wapń 3	fosfor 3	cynk 1
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
329			18			5			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość witamin A, B9 i B12 źródło witamin B2 i B6 wysoka zawartość wapnia, fosforu źródło cynku</p>
--


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=17**HIPER F-FOOD****kategoria AAca****SER edamski tłusty (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	wit. A	wit B2	wit. B12		wapń	fosfor	cynk	jod
	3	2	1	3		3	3	1	1
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
313			17			5			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość witamin A i B12 źródło witaminy B2 wysoka zawartość wapnia, fosforu źródło cynku i jodu</p>


NPI=16**HIPER F-FOOD****kategoria AAAa+****NAPÓJ owsiany INKA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
		wit.E	wit.D	wit.B2	wit.B9		wapń		
		2	2	2	2		1		
		wit.A		wit B6	wit. B12				
	2		2	3					
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
44			16			36			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość witaminy B12 źródło witamin E, A, D, B2, B6 i B9 źródło wapnia</p>
--


NPI=15**HIPER F-FOOD****kategoria AAca****SER feta (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	wit. A	wit B2	wit. B12		wapń	fosfor	cynk	
	3	1	1	3		3	3	1	
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
215			15			7			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość witaminy B12 źródło witamin A i B2 wysoka zawartość wapnia, fosforu źródło cynku</p>
--


NPI=14**HIPER F-FOOD****kategoria AAba****Ser z mleka A2A2 MLEKOVITA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	błonnik	wit.A	wit. B12		wapń	fosfor	cynk	
	2	1	1	3		3	3	1	
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
371			14			4			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka źródło błonnika pokarmowego wysoka zawartość witaminy B12 źródło witaminy A wysoka zawartość wapnia i fosforu źródło cynku</p>
--

NPI=12**HIPER F-FOOD****kategoria AAAaa+****KEFIR GUT Planton Microbiome MAGDA ROŚLINNA (400 g)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	błonnik	wit.A	wit.B2	wit.B3	wapń	bakterie probiot.	inulina	
	2	3	1	1	1	1	2	1	
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
34			12			35			


Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość białka
 wysoka zawartość błonnika pokarmowego
 źródło witamin A, B2 i B3
 źródło wapnia
 10 mld żywych kultur bakterii


przeliczone na porcję=400 g

NPI=11**HIPER F-FOOD****kategoria AAAaa+****MAŚLANKA 0.5% (referencyjna)**

INDEKSY DIETETYCZNE

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 3		wit B2 1	wit. B12 2			wapń 2	fosfor 1	
							potas 1	selen 1	
	indekсы dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
37			11			30			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka wysoka zawartość witaminy B12 źródło witaminy B1 wysoka zawartość wapnia źródło fosforu, potasu i selenu
---	--

NPI=11**HIPER F-FOOD****kategoria AAACA****SER feta (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 3		wit.A 1	wit.B2 1		wapń 3	fosfor 3		
	indekсы dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
215			11			5			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka źródło witamin A i B2 wysoka zawartość wapnia i fosforu
--	---


3. KATEGORIA SUPER F-FOOD

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

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

TWARÓG półtłusty (referencyjny)

INDEKSY DIETETYCZNE


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko		wit B2	wit. B12			fosfor	
	3		2	2			2	
	indeksy dietetyczne							
EDI			NPI			NDI		
133			9			7		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość witamin B2 i B12 wysoka zawartość fosforu</p>

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


MASŁO 82% (referencyjne)

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
			wit. A	wit. D	wit. E			
			3	3	3			
	indeksy dietetyczne							
EDI			NPI			NDI		
741			9			1.2		


Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość witamin A, D i E</p>
--


NPI=8**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa+****MLEKO 2% (referencyjne)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		wit B2	wit. B12		wapń	fosfor		
	2		1	2		2	1		
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
51			8			16			


Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość witaminy B12 źródło witaminy B2 wysoka zawartość wapnia źródło fosforu</p>
---	--

NPI=8**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa+****Mleczny napój SUPER BODY proteinowy MLEKOVITA**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko			wit. D	wit.B2	wit.B6	wit.B12		wapń
	3			1	1	1	1		1
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
56			8			14			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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

uwaga: przy przeliczeniu na 100 ml produkt powinien uzyskać NPI=14 (hiperfood), NDI=25


NPI=8**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa+****VEGEVITA napój owsiany MLEKOVITA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
				wit. D 2	wit. B2 2	wit. B12 2		wapń 2
	indeksy dietetyczne							
	EDI		NPI			NDI		
50		8			16			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość witamin D, B2 i B12 wysoka zawartość wapnia


NPI=7**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa+****MLEKO POLSKIE spożywcze 3,2% MLEKOVITA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko 2			wit. B12 2		potas 1	wapń 1	fosfor 1
	indeksy dietetyczne							
	EDI		NPI			NDI		
60		7			12			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość białka wysoka zawartość witaminy B12 źródło potasu, wapnia i fosforu
--


NPI=6**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa****Planton Microbiome Dessert Novumbiotic MAGDA ROŚLINNA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko 2	błonnik 2			antyoksydanty 1			poliole 1
	indeksy dietetyczne							
	EDI		NPI			NDI		
130		6			5			


Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego źródło poliole

NPI=7**SUPER F-FOOD****kategoria AAca-****SER Pikserki OSM SIERPC**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko		wit. A		wapń			
	3		1		3			
	indeksy dietetyczne							
EDI			NPI			NDI		
352			7			2.0		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


	wysoka zawartość białka źródło witaminy A wysoka zawartość wapnia
---	---

NPI=7**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa+****JOGURT NATURALNY 2% (referencyjny)**


INDEKSY DIETETYCZNE

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko		wit B2	wit. B12		wapń	fosfor	
	2		1	1		1	2	
	indeksy dietetyczne							
EDI			NPI			NDI		
60			7			12		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka źródło witamin B2 i B12 wysoka zawartość fosforu źródło wapnia
---	---


NPI=7**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa+****Napój LOVEGE Orzech Laskowy SANTE**

	bioskładniki								
	błonnik		wit. D	wit.E	wit.B6	wit.B12		wapń	
	1		1	1	1	1		2	
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
43			7			16			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

źródło błonnika pokarmowego
źródło witamin E, D, B6 i B12
wysoka zawartość wapnia


NPI=6**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa****Mleko pierwotne A2A2 MLEKOVITA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko			wit. B12		potas	wapń	fosfor	
	2			1		1	1	1	
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
67			6			9			

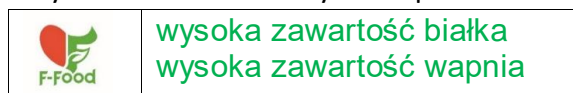
Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

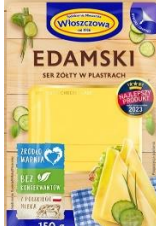
wysoka zawartość białka
źródło witaminy B12
źródło wapnia, potasu i fosforu

NPI=6**SUPER F-FOOD****kategoria AAca-****SER WŁOSZCZOWSKI typu szwajcarskiego OSM WŁOSZCZOWA**

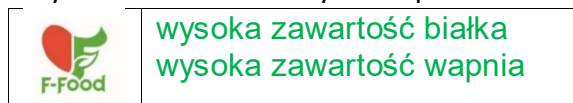
	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko				wapń				
	3				3				
	indeksy dietetyczne								
EDI				NPI		NDI			
338				6		1.8			


Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

**NPI=6****SUPER F-FOOD****kategoria AAca-****SER EDAMSKI OSM WŁOSZCZOWA**

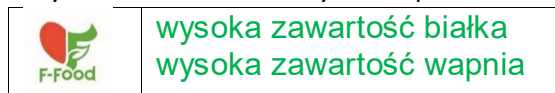
	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko				wapń				
	3				3				
	indeksy dietetyczne								
EDI				NPI		NDI			
338				6		1.8			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


**NPI=6****SUPER F-FOOD****kategoria AAca-****SER MAZDAMER OSM WŁOSZCZOWA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko				wapń				
	3				3				
	indeksy dietetyczne								
EDI				NPI		NDI			
338				6		1.8			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:




NPI=6**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa****SEREK WIEJSKI ze śmietanką (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		wit B2			wapń	fosfor		
	3		1			1	1		
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
98			6			6			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka źródło witaminy B2 źródło wapnia i fosforu
--	--


NPI=6**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa+****KEFIR (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		wit B2			wapń	fosfor		
	2		1			2	1		
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
51			6			12			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka źródło witaminy B2 wysoka zawartość wapnia źródło fosforu
--	--


NPI=6**SUPER F-FOOD****kategoria AAca-****SER Gouda bez laktozy MLEKOVITA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko					wapń			
	3					3			
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
334			6			1.8			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka wysoka zawartość wapnia
--	--


NPI=6**SUPER F-FOOD****kategoria AAca-****SER Sokół MLEKOVITA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							wapń
	3							3
	indeksy dietetyczne							
	EDI		NPI			NDI		
334		6			1.8			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość wapnia</p>
--


NPI=6**SUPER F-FOOD****kategoria AAba+****MLEKO UHT 1.5% (referencyjne)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko			wit.B2	wit.B12		wapń	fosfor
	2			1	1		1	1
	indeksy dietetyczne							
	EDI		NPI			NDI		
47		6			13			


Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka źródło witamin B2 i B12 źródło wapnia i fosforu</p>
--


NPI=5**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa+****MLEKO 2% OSM RAWICZ**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko			wit. B12			wapń	
	2			2			1	
	indeksy dietetyczne							
EDI			NPI			NDI		
50			5			10		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość witaminy B12 źródło wapnia</p>
---	--

NPI=5**SUPER F-FOOD****kategoria AAba-****SER ŻÓŁTY wysokobiałkowy SERENADA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko			wit. D				
	3			2				
	indeksy dietetyczne							
EDI			NPI			NDI		
267			5			1.9		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


	<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość witaminy D</p>
--	--

4. KATEGORIA PREMIUM F-FOOD


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

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

KEFIR rawicki OSM RAWICZ


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko			wit. B2			wapń	
	2			1			1	
	indeksy dietetyczne							
	EDI			NPI			NDI	
45			4			9		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


	<p>wysoka zawartość białka źródło witaminy B2 źródło wapnia</p>
---	---

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


GZICZKA OSM RAWICZ

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko			wit. B12				
	3			1				
	indeksy dietetyczne							
	EDI			NPI			NDI	
105			4			4		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	<p>wysoka zawartość białka źródło witaminy B12</p>
---	--


NPI=4**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aca-****SER Prozdrowotny OSM KOSÓW**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko						kwasy tłuszczowe omega-3	
	3						1	
	indeksy dietetyczne							
EDI		NPI			NDI			
357		4			1.1			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka źródło kwasów tłuszczowych omega-3
--	---


NPI=4**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa****Napój Lovege migdałowy UHT SANTE**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
			wit B6	wit. B12	wit. D	wit. E		
			1	1	1	1		
	indeksy dietetyczne							
EDI		NPI			NDI			
45		4			9			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło witamin B6, B12, D i E
--	-------------------------------


NPI=4**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aab****TOFU naturalne WELL WELL**

	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					

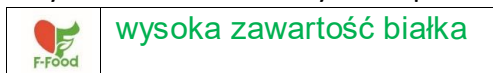
Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


	wysoka zawartość białka źródło wapnia
--	--

NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa****JOGURT naturalny OSM WŁOSZCZOWA**

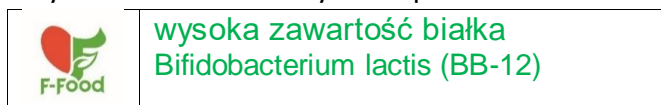
	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	3							
	indeksy dietetyczne							
EDI	NPI			NDI				
58	3			5				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


**NPI=3****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa****BIO JOGURT naturalny KLIMEKO**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko						BB-12	
	2						1	
	indeksy dietetyczne							
EDI	NPI			NDI				
66	3			5				

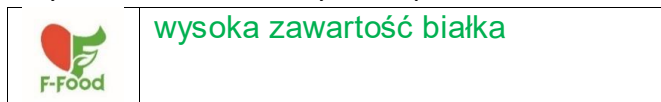
Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:




NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba-****TWARÓG półtusty KLIMEKO**

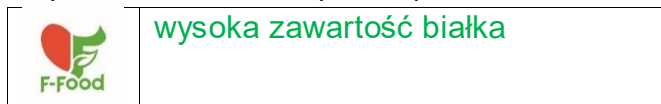
	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	3							
	indeksy dietetyczne							
EDI				NPI		NDI		
161				3		1.9		


Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

**NPI=3****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa****BIO TWARÓG chudy KLIMEKO**

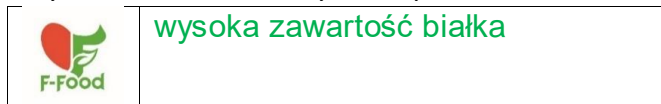
	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	3							
	indeksy dietetyczne							
EDI				NPI		NDI		
86				3		3.5		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


**NPI=3****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa****JOGURT naturalny 2% KLIMEKO**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko						Bifidobacterium lactis	
	2						1	
	indeksy dietetyczne							
EDI				NPI		NDI		
63				3		5		

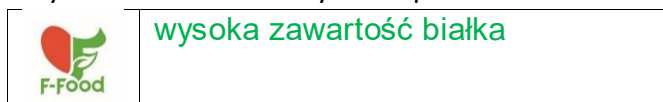
Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:




NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa****BIO JOGURT naturalny bez laktozy 2% KLIMEKO**

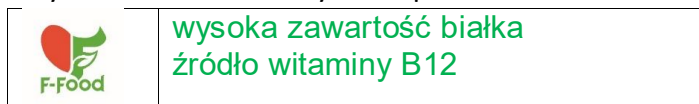
	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko							Bifidobacterium lactis	
	2							1	
	indeksy dietetyczne								
EDI	NPI			NDI					
48	3			3.2					


Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

**NPI=3****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aca-****SEREK śmietankowy Krówka OSM RAWICZ**

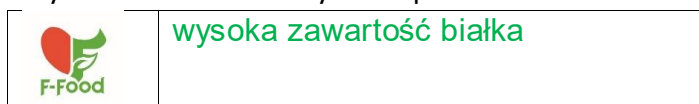
	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko			wit. B12					
	2			1					
	indeksy dietetyczne								
EDI	NPI			NDI					
189	3			1.6					

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


**NPI=3****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****SER twarogowy półtusty OSM RAWICZ**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko								
	3								
	indeksy dietetyczne								
EDI	NPI			NDI					
125	3			2.4					


Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:




NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****SER twarogowy półtłusty KOWALEWSKI**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	3							
	indeksy dietetyczne							
EDI	NPI			NDI				
121	3			2.5				


Oznaczenia na etykiecie produktu:

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


NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****SER twarogowy z pomidorami KOWALEWSKI**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	3							
	indeksy dietetyczne							
EDI	NPI			NDI				
102	3			2.9				


Oznaczenia na etykiecie produktu:

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


NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa****MAŚLANKA GRODZISKA LATTEO**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	3							
	indeksy dietetyczne							
EDI	NPI			NDI				
45	3			7				

Oznaczenia na etykiecie produktu:

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


NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****MOZZARELLA w zalewie LATTEO**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	3							
	indeksy dietetyczne							
	EDI	NPI			NDI			
231	3			1.3				


Oznaczenia na etykiecie produktu:

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


NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****TWARÓG z Grodziska półtłusty LATTEO**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	3							
	indeksy dietetyczne							
	EDI	NPI			NDI			
115	3			2.6				


Oznaczenia na etykiecie produktu:

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


NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aca-****MOZZARELLA w zalewie OSM SKIERNIEWICE**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	3							
	indeksy dietetyczne							
	EDI	NPI			NDI			
252	3			1.2				

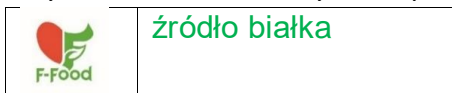
Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


	źródło białka
---	---------------

NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aca-****MOZZARELLA w zalewie mini kulki OSM SKIERNIEWICE**

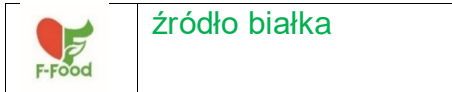
	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
	białko						
	3						
	indeksy dietetyczne						
EDI	NPI			NDI			
252	3			1.2			


Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

**NPI=3****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aca-****MOZZARELLA w zalewie mini kulki OSM SKIERNIEWICE**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
	białko						
	3						
	indeksy dietetyczne						
EDI	NPI			NDI			
252	3			1.2			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

**NPI=3****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aca-****MOZZARELLA w zalewie OSM SKIERNIEWICE**

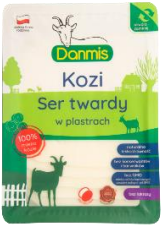
	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
	białko						
	3						
	indeksy dietetyczne						
EDI	NPI			NDI			
261	3			1.1			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:



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

SER KOZI twarde DANMIS


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko								
	3								
	indeksy dietetyczne								
EDI	NPI			NDI					
344	3			0.9					

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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

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-
--------------	-----------------------	-----------------------


TWARÓG półtłusty OSM SIEDLCE

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko								
	3								
	indeksy dietetyczne								
EDI	NPI			NDI					
123	3			2.4					

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa****SKYR jogurt naturalny MALUTA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	3							
	indeksy dietetyczne							
	EDI	NPI			NDI			
52	3			6				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa****TWARÓG wysokobiałkowy BIELUCH**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	3							
	indeksy dietetyczne							
	EDI	NPI			NDI			
86	3			3.5				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aca-****SER ŻÓŁTY Gouda SERENADA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	3							
	indeksy dietetyczne							
	EDI	NPI			NDI			
350	3			0.9				


Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


NPI=2**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa****BIO KEFIR naturalny KLIMEKO**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	2							
	indeksy dietetyczne							
EDI	NPI			NDI				
53	2			3.8				


Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


NPI=2**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa****KEFIR grodziski 1.5% LATTEO**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	3							
	indeksy dietetyczne							
EDI	NPI			NDI				
43	2			5				

Oznaczenia na etykiecie produktu:

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


NPI=2**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa****KEFIR luksusowy KOWALEWSKI**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	2							
	indeksy dietetyczne							
	EDI	NPI			NDI			
	48	2			4			

Oznaczenia na etykiecie produktu:

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


NPI=2**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aca-****SER PLEŚNIOWY błękitny LAZUR**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	2							
	indeksy dietetyczne							
	EDI	NPI			NDI			
	366	2			0.5			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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

NPI=2**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa****VEGANGURT kokosowy MAGDA PLANT BASED**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
							wapń	
							2	
	indeksy dietetyczne							
	EDI	NPI			NDI			
	61	2			3.2			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


	wysoka zawartość wapnia
--	-------------------------

NPI=1	PREMIUM F-FOOD	kategoria Aaa-
--------------	-----------------------	-----------------------

JOGURT typu greckiego OSM RAWICZ


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko								
	1								
	indeksy dietetyczne								
	EDI	NPI			NDI				
98	1			1.0					

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka
---	---------------

NPI=1	PREMIUM F-FOOD	kategoria Aaa-
--------------	-----------------------	-----------------------

BIO MLEKO KLIMEKO


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko								
	1								
	indeksy dietetyczne								
	EDI	NPI			NDI				
67	1			1.5					

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka
---	---------------

NPI=1	PREMIUM F-FOOD	kategoria Aca-
--------------	-----------------------	-----------------------

ŚMIETANA 18% (referencyjna)

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
			wit.A						
			1						
	indeksy dietetyczne								
	EDI	NPI			NDI				
184	1			0.5					

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło witaminy A
--	-------------------

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

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=7		kategoria BBba
--------------	--	-----------------------

SEREK HOMOGENIZOWANY waniliowy (referencyjny)

bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))									
białko		wit.B2	wit.B12			fosfor			
3		2	1			1			
indeksy dietetyczne									
EDI					NPI			NDI	
159					7			4.4	


Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość witaminy B2 źródło witaminy B2 źródło fosforu</p>
--	--

przekroczony cukier 10 g

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=4**kategoria Bba-****AMOO ŻÓŁTY Roślinne plastry z pieprzem MAGDA PLANT BASED**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
				wit.B12 3			wapń 1	
	indeksy dietetyczne							
	EDI		NPI			NDI		
286		4			1.4			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość witaminy B12 źródło wapnia
--	--

przekroczona sól 2.1 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”

NPI=11	kategoria Dad+
---------------	-----------------------

NAPÓJ sojowy (typowy)

bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
białko		wit.D	wit.B2	wit. B12		wapń	
3		2	2	2		2	
indeksy dietetyczne							
EDI			NPI			NDI	
40			11			28	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka wysoka zawartość witamin D, B2, B12 źródło wapnia
--	---

Nie spełnia kryteriów znaku F-Food
zawiera fosforany

NPI=5	kategoria Dcd
--------------	----------------------

NAPÓJ MLECZNY czekoladowy (typowy)

bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
białko		wit. B1	wit B2	wit. B6	wit. B12		
1		1	1	1	1		
indeksy dietetyczne							
EDI			NPI			NDI	
80			5			6	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka źródło witamin B1, B2, B6 i B12
--	--

Uwaga: produkt nie spełnia kryteriów znaku F-Food: zawiera glukozę, karagen oraz przekracza limit 5g na cukier

NPI=2**kategoria Dcd-****SER TOPIONY z szynką (typowy)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	2							
	indeksy dietetyczne							
EDI				NPI			NDI	
290				2			0.7	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka
--	---------------

Uwaga: produkt nie spełnia kryteriów znaku F-Food: zawiera glukozę, fosforany i polifosforany, azotyn sodu, aromat dymu wędzarniczego, przekracza limit soli 2.5 g