

WITRYNA POLSKIEJ SUPERŻYWNOŚCI

OLEJE, TŁUSZCZE



Witryna Polskie 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 bio składniki, 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**

+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. benzoesanów, sorbinianu potasu), przeciwutleniaczy, środków spulchniających (np. fosforanów), wzmacniaczy smaku (np. glutaminianów), substancji słodzących (np. sacharyny, aspartamu), sztucznych aromatów, monocukrów i oleju palmowego.

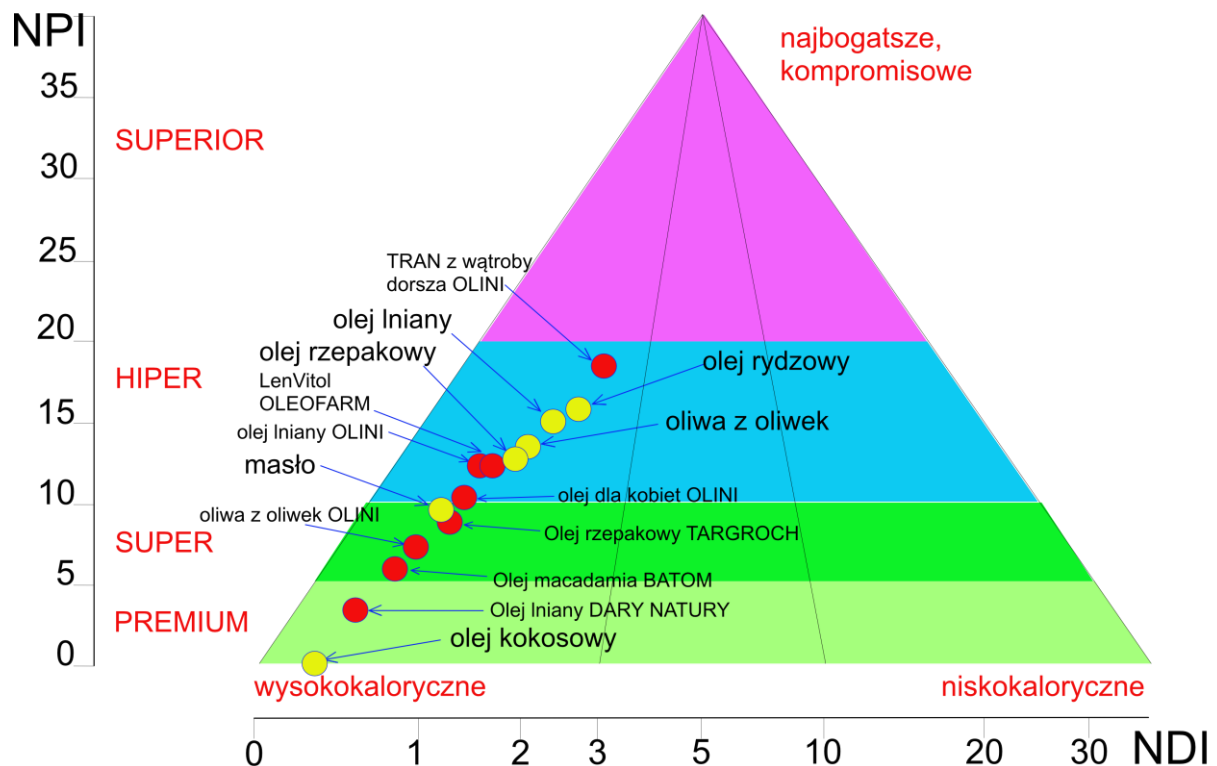
Dane wykorzystywane w określeniu indeksów NPI i NDI pochodzą w większości z bazy danych:

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

WITRYNA SUPERŻYWNOSCI: OLEJE, TŁUSZCZE

W Witrynie Superżywności dla olejów i tłuszczów 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 olejów i tłuszczów. 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. Niektóre produkty mają też wyznaczoną kategorię szczegółową, np. AAba+ 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 F-FOOD

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


nie ma produktów

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=18	HIPER F-FOOD	kategoria AAACA-
---------------	---------------------	-------------------------

Tran Olej z wątroby dorsza OLINI


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))					
	wit.D 3	kwasy tłuszczowe omega-3 3	nienasycone kwasy tłuszczowe 3	wit.A 3	wielonienasycone kwasy tłuszczowe 3	matryca omega3:6 3
	indeksy dietetyczne					
	EDI 810			NPI 18		NDI 2.2

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość witamin A i D wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych wysoka zawartość jednonienasyconych kwasów tłuszczowych wysoka zawartość kwasów tłuszczowych omega-3</p>
--

NPI=16	HIPER F-FOOD	kategoria AAACA-
---------------	---------------------	-------------------------

OLEJ RYDZOWY - Inianka siewna (*camelina sativa*) (referencyjny)


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))					
	wit.E 3	kwasy tłuszczowe omega-3 3	nienasycone kwasy tłuszczowe 3	wit.A 1	wielonienasycone kwasy tłuszczowe 3	matryca omega3:6 3
	indeksy dietetyczne					
	EDI 900			NPI 16		NDI 1.8

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość witaminy E źródło witaminy A wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych wysoka zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych wysoka zawartość kwasów tłuszczowych omega-3</p>
--

NPI=15	HIPER F-FOOD	kategoria AAca-
---------------	---------------------	------------------------

OLEJ LNIANY (referencyjny)


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))					
	wit.E 3	kwasy tłuszczowe omega-3 3	nienasycone kwasy tłuszczowe 3		wielonienasycone kwasy tłuszczowe 3	matryca omega3:6 3
	indeksy dietetyczne					
	EDI			NPI		NDI
900			15		1.7	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość witaminy E wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych wysoka zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych wysoka zawartość kwasów tłuszczowych omega-3</p>

NPI=15	HIPER F-FOOD	kategoria AAca-
---------------	---------------------	------------------------

OLEJ LNIANY do diety dr Budwig OL'VITA


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))					
		kwasy tłuszczowe omega-3 3	nienasycone kwasy tłuszczowe 3	wit.E 3	wielonienasycone kwasy tłuszczowe 3	matryca omega3:6 3
	indeksy dietetyczne					
	EDI			NPI		NDI
900			15		1.7	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość witaminy E wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych wysoka zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych wysoka zawartość kwasów omega-3</p>
--

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

OLIWA z oliwek (referencyjna)


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))				
	wit.E 3	wit.K 3	kwasy tłuszczowe jednonienasycone 3	kwasy tłuszczowe nienasycone 3	polifenole 1
	indeksy dietetyczne				
	EDI		NPI	NDI	
882		13	1.5		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość witamin E i K wysoka zawartość kwasów tłuszczowych nienasyconych wysoka zawartość kwasów tłuszczowych jednonienasyconych</p>
--

NPI=12	HIPER F-FOOD	kategoria AAca-
---------------	---------------------	------------------------

OLEJ RZEPAKOWY (referencyjny)


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))				
	wit.E 3	kwasy tłuszczowe omega-3 3	nienasycone kwasy tłuszczowe 3	jednonienasycone kwasy tłuszczowe 3	
	indeksy dietetyczne				
	EDI		NPI	NDI	
900		12	1.3		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość witaminy E wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych wysoka zawartość jednonienasyconych kwasów tłuszczowych wysoka zawartość kwasów tłuszczowych omega-3</p>

NPI=12	HIPER F-FOOD	kategoria AAba-
---------------	---------------------	------------------------

OLEJ rzepakowy KUJAWSKI


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))			
	wit.K 3	wit.E 3	nienasycone kwasy tłuszczowe 3	jednonienasycone kwasy tłuszczowe 3
	indeksy dietetyczne			
	EDI		NPI	NDI
900		12	1.3	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość witamin E i K wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych wysoka zawartość jednonienasyconych kwasów tłuszczowych</p>
--

parametry procesów produkcyjnych do sprawdzenia


NPI=12**HIPER F-FOOD****kategoria AAca-****OLEJ LNIANY OLINI**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))					
		kwasy tłuszczowe omega-3 3	nienasycone kwasy tłuszczowe 3		wielonienasycone kwasy tłuszczowe 3	matryca omega3:6 3
	indeksy dietetyczne					
	EDI 900			NPI 12		NDI 1.3

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych
wysoka zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych
wysoka zawartość kwasów tłuszczowych omega-3


NPI=12**HIPER F-FOOD****kategoria AAca-****OLEJ LNIANY zimnotłoczony OLEJ Z NATURY**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))					
		kwasy tłuszczowe omega-3 3	nienasycone kwasy tłuszczowe 3		wielonienasycone kwasy tłuszczowe 3	matryca omega3:6 3
	indeksy dietetyczne					
	EDI 900			NPI 12		NDI 1.3

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych
wysoka zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych
wysoka zawartość kwasów tłuszczowych omega-3


NPI=12**HIPER F-FOOD****kategoria AAca-****OLEJ LNIANY LenVitol OLEOFARM**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))					
		kwasy tłuszczowe omega-3 3	nienasycone kwasy tłuszczowe 3		wielonienasycone kwasy tłuszczowe 3	matryca omega3:6 3
	indeksy dietetyczne					
	EDI 837			NPI 12		NDI 1.4

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych
wysoka zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych
wysoka zawartość kwasów tłuszczowych omega-3


NPI=12**HIPER F-FOOD****kategoria AAba-****OLEJ rzepakowy tłoczony na zimno VERTEGO**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))					
	wit.K 3	wit.E 3	nienasycone kwasy tłuszczowe 3	jednonienasycone kwasy tłuszczowe 3	kwasy tłuszczowe omega-3 3	
	indeksy dietetyczne					
	EDI			NPI		NDI
827			15		1.3	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość witamin E i K wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych wysoka zawartość jednonienasyconych kwasów tłuszczowych wysoka zawartość kwasów omega-3</p>

NPI=10**HIPER F-FOOD****kategoria AAca-****OLEJ DLA KOBIET OLINI**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))					
	wit.E 1		nienasycone kwasy tłuszczowe 3		wielonienasycone kwasy tłuszczowe 3	kwasy tłuszczowe omega-3 3
	indeksy dietetyczne					
	EDI			NPI		NDI
900			10		1.1	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


<p>źródło witaminy E wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych wysoka zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych wysoka zawartość kwasów tłuszczowych 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.

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

MASŁO 82% (referencyjne)


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

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość witamin A, D i E
--	-----------------------------------

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


OLEJ rzepakowy OLEOFARM

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))					
		kwasy tłuszczowe omega-3 3	nienasycone kwasy tłuszczowe 3		jednonienasycone kwasy tłuszczowe 3	
	indeksy dietetyczne					
	EDI		NPI		NDI	
823		9		1.3		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych wysoka zawartość jednonienasyconych kwasów tłuszczowych wysoka zawartość kwasów tłuszczowych omega-3
--	---


NPI=9**SUPER F-FOOD****kategoria AAb-****Olej rzepakowy TARGROCH**

	bioskładniki					
		3	3		3	
		tłuszcze nienasycone	tłuszcze jednonienasycone		kwasy tłuszczowe omega-3	
		3	3		3	
indeksy dietetyczne						
EDI		NPI		NDI		
900		9		1.0		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość tłuszczów nienasyconych
 wysoka zawartość tłuszczów jednonienasyconych
 wysoka zawartość kwasu tłuszczowego omega-3


NPI=9**SUPER F-FOOD****kategoria AAca-****OLEJ słonecznikowy OL'VITA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))					
		3	3		3	
		wit.E	nienasycone kwasy tłuszczowe		wielonienasycone kwasy tłuszczowe	
		3	3		3	
indeksy dietetyczne						
EDI		NPI		NDI		
900		9		1.0		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość witaminy E
 wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych
 wysoka zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych


NPI=9**kategoria AAca-****OLEJ rzepakowy do smażenia OLANDIA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))					
		3	3		3	
		wit.E	nienasycone kwasy tłuszczowe		jednonienasycone kwasy tłuszczowe	
		3	3		3	
indeksy dietetyczne						
EDI		NPI		NDI		
900		9		1.0		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość witaminy E
 wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych
 wysoka zawartość jednonienasyconych kwasów tłuszczowych


NPI=9**SUPER F-FOOD****kategoria AAca-****OLEJ z pestek dyni OL'VITA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))					
	wit.E		nienasycone kwasy tłuszczowe		wielonienasycone kwasy tłuszczowe	
	3		3		3	
	indeksy dietetyczne					
EDI			NPI		NDI	
900			9		1.0	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość witaminy E wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych wysoka zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych
--


NPI=7**SUPER F-FOOD****kategoria AAca-****OLIWA z oliwek OLINI**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))					
			tłuszcze nienasycone		tłuszcze jednonienasycone	polifenole
			3		3	1
	indeksy dietetyczne					
EDI			NPI		NDI	
824			7		0.8	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość tłuszczów nienasyconych wysoka zawartość tłuszczów jednonienasyconych


NPI=6**SUPER F-FOOD****kategoria AAca-****OLEJ z ostropestu OLEJARNIA ŚWIECIE**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))					
		nienasycone kwasy tłuszczowe 3			wielonienasycone kwasy tłuszczowe 3	
	indeksy dietetyczne					
	EDI			NPI		NDI
827			6		0.7	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych
wysoka zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych


NPI=6**SUPER F-FOOD****kategoria AAca-****OLEJ z wiesiołka OLEJE OD FRANCISZKA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))					
		nienasycone kwasy tłuszczowe 3			wielonienasycone kwasy tłuszczowe 3	
	indeksy dietetyczne					
	EDI			NPI		NDI
884			6		0.7	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych
wysoka zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych


NPI=6**SUPER F-FOOD****kategoria AAca-****OLEJ z pestek dyni OLEJARNIA NIWKI**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))					
		nienasycone kwasy tłuszczowe 3			wielonienasycone kwasy tłuszczowe 3	
	indeksy dietetyczne					
	EDI			NPI		NDI
900			6		0.7	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych
wysoka zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych


NPI=6**SUPER F-FOOD****kategoria AAba-****OLEJ czosnkowy NATURINI**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))					
					kwasy tłuszczowe jednonienasycone 3	kwasy tłuszczowe nienasycone 3
	indeksy dietetyczne					
	EDI	NPI			NDI	
809	6			0.7		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość kwasów tłuszczowych nienasyconych
wysoka zawartość kwasów tłuszczowych jednonienasyconych


NPI=6**SUPER F-FOOD****kategoria AAba-****OLEJ Iniany BIO BRZYSKI MANUFATURA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))					
					nienasycone kwasy tłuszczowe 3	wielonienasycone kwasy tłuszczowe 3
	indeksy dietetyczne					
	EDI	NPI			NDI	
828	6			0.7		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych
wysoka zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych


NPI=6**SUPER F-FOOD****kategoria AAa-****OLEJ z orzechów macadamia tł. na zimno BATOM****INDEKSY DIETETYCZNE**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))					
					kwasy tłuszczowe jednonienasycone 3	kwasy tłuszczowe nienasycone 3
	indeksy dietetyczne					
	EDI	NPI			NDI	
900	6			0.7		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość kwasów tłuszczowych nienasyconych
wysoka zawartość kwasów tłuszczowych jednonienasyconych


NPI=6**SUPER F-FOOD****kategoria AAca-****OLEJ z czarnuszki OL'VITA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))					
		nienasycone kwasy tłuszczowe		wielonienasycone kwasy tłuszczowe		
		3		3		
	indeksy dietetyczne					
	EDI		NPI		NDI	
	900		6		0.7	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych wysoka zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych
--	---

NPI=6**SUPER F-FOOD****kategoria AAca-****OLEJ z czarnuszki WARMIŃSKA MANUFAKTURA**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))					
		nienasycone kwasy tłuszczowe		wielonienasycone kwasy tłuszczowe		
		3		3		
	indeksy dietetyczne					
	EDI		NPI		NDI	
	900		6		0.7	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych wysoka zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych
--	---


4. KATEGORIA PREMIUM F-FOOD

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

NPI=3		PREMIUM F-FOOD		kategoria Aca-	
OLEJ lniany EKO DARY NATURY					
	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))				
					kwasy tłuszczowe nienasycone 3
	indeksy dietetyczne				
	EDI	NPI	NDI		
814	3	0.4			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość tłuszczów nienasyconych
--	--

NPI=3		PREMIUM F-FOOD		kategoria Aca-	
OLEJ czosnek pomidor bazylia EKO DARY NATURY					
	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))				
					kwasy tłuszczowe nienasycone 3
	indeksy dietetyczne				
	EDI	NPI	NDI		
814	3	0.4			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość tłuszczów nienasyconych
--	--

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=0		kategoria Bca-	
OLEJ kokosowy nierafinowany (referencyjny)			
bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))			
indeksy dietetyczne			
EDI	NPI	NDI	
833	0	0	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	brak
--	------

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=19					kategoria Dda
MARGARYNA ze stanolami (typowa)					
bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))					
wit.A 3	wit.D 3	wit.E 3	nienasycone kwasy tłuszczowe 3	jednonienasycone kwasy tłuszczowe 3	
			stanole 1	kwasy tłuszczowe omega-3 3	
indeksy dietetyczne					
EDI			NPI	NDI	
540			19	3.5	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość witamin E i K wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych wysoka zawartość jednonienasyconych kwasów tłuszczowych</p>
--


uwodornianie kwasów tłuszczowych nienasyconych, olej palmowy

NPI=12					kategoria Dda-
OLEJ rzepakowy rafinowany (typowy)					
bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))					
wit.K 3	wit.E 3	nienasycone kwasy tłuszczowe 3		jednonienasycone kwasy tłuszczowe 3	
indeksy dietetyczne					
EDI			NPI	NDI	
900			12	1.3	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość witamin E i K wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych wysoka zawartość jednonienasyconych kwasów tłuszczowych</p>
--

olej rafinowany

NPI=12					kategoria Dda
MARGARYNA miękka 80% (typowa)					
	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))				
	wit.E 3	wit.A 3	wit.D 3	kwasy tłuszczowe nienasycone 3	
	indeksy dietetyczne				
	EDI		NPI	NDI	
710		12	1.7		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość witamin E, D i A wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych</p>

uwodornianie kwasów tłuszczowych nienasyconych