

# WITRYNA POLSKIEJ SUPERŻYWNOŚCI ORZECHY, PRZEKĄSKI, PRODUKTY ŚNIADANIOWE



Witryna Polskie Superżywności [www.ffood.pl](http://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].

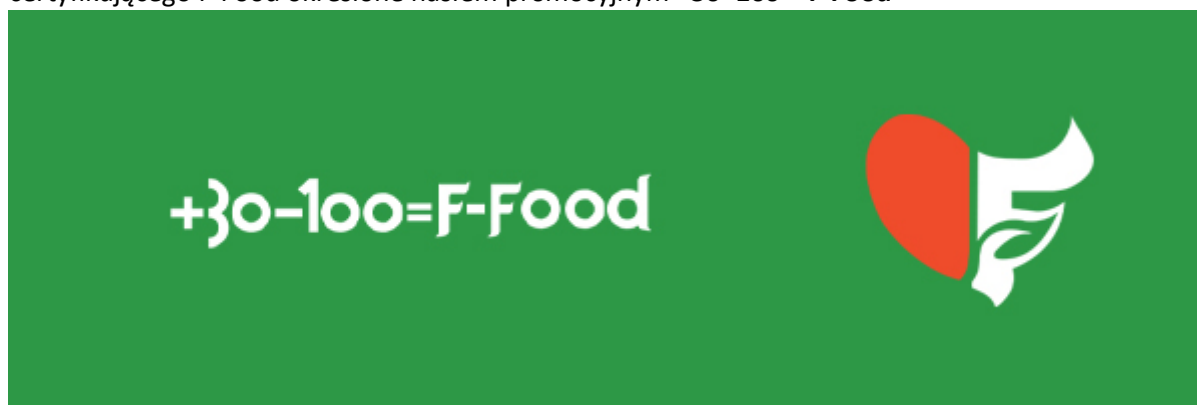
W dietetyce kluczowe są jeszcze dwa indeksy: gęstości energetycznej EDI, pokazujący wartość energetyczną produktu przeliczoną na 100 g produktu (EDI występuje na pierwszym miejscu w tabeli wartości odżywczej) o jednostce miary [kcal/100 g, ewentualnie kcal/100 ml] oraz indeks gęstości odżywczej NDI,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

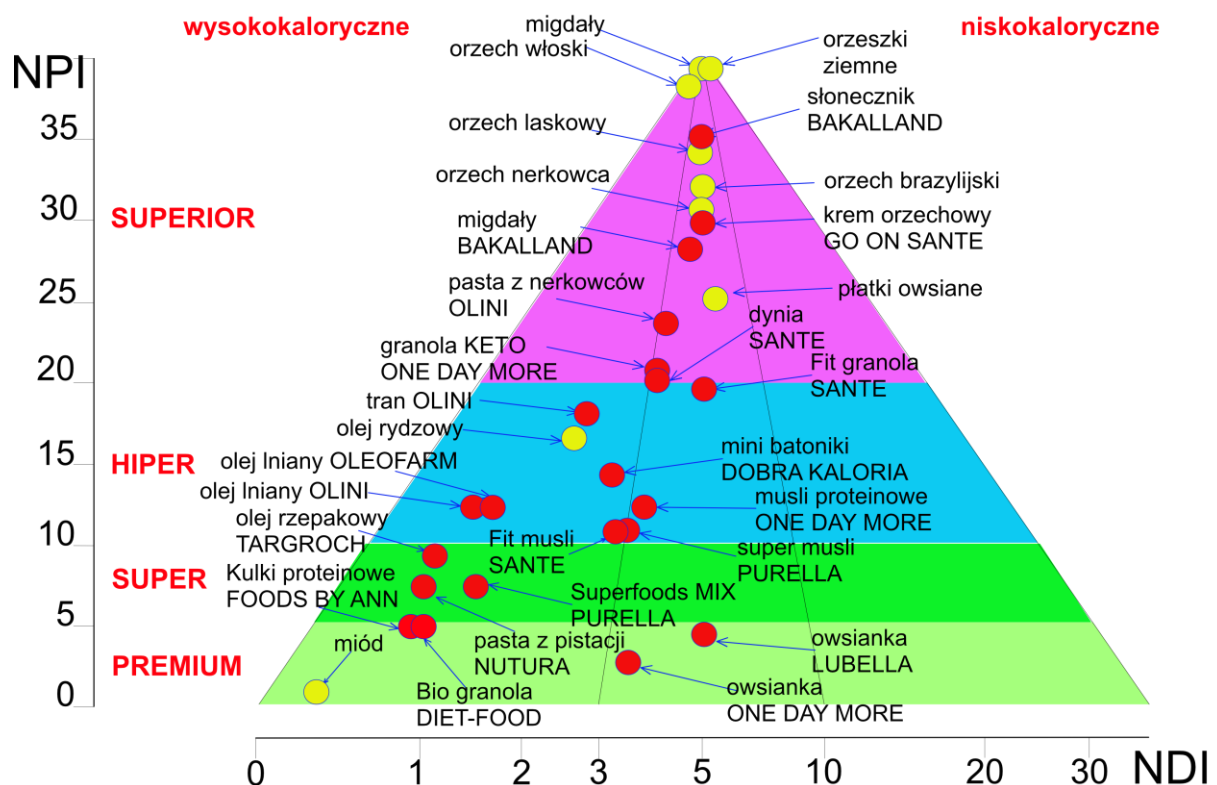
Dane wykorzystywane w określeniu indeksów NPI i NDI pochodzą w większości z bazy danych:

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

# WITRYNA SUPERŻYWNOCI: ORZECHY, PRZEKĄSKI, ŚNIADANIOWE

W Witrynie Superżywności dla orzechów, przekąsek i produktów śniadaniowych umieszczono trzy rodzaje produktów:

- rzeczywiste produkty o szczególnej wartości odżywczej, certyfikowane unijnym znakiem F-Food, a więc ocenione 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.




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). W Witrynie zamieszczone są przejściowo oceny i opisy klas produktów, bez konkretnego producenta, nazywane produktami referencyjnymi. W miarę wypełniania Witryny rzeczywistymi produktami, będą one usuwane. Niektóre produkty mają wyznaczoną kategorię odpowiadającą klasie A-premium, AA super, AAA hiper lub ultra.

# 1. KATEGORIA ULTRA F-FOOD

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

<b>NPI=44</b>	<b>SUPERIOR F-FOOD</b>	<b>kategoria AAAa+</b>
---------------	------------------------	------------------------

## MIGDAŁY (referencyjne)


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
	białko 1	wit. B1 1	wit. B2 3	wapń 2	fosfor 3	potas 2	kwasy tł. jednonienasycone 3
	błonnik 3	wit. B3 1	wit. B7 3	żelazo 1	cynk 2	magnez 3	kwasy tł. nienasycone 3
		wit. B9 1	wit. E 3	mangan 3	molibden 3	miedź 3	
	indeksy dietetyczne						
<b>EDI</b>		<b>NPI</b>		<b>NDI</b>			
<b>584</b>		<b>44</b>		<b>8</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło białka wysoka zawartość błonnika wysoka zawartość witamin E, B2 i B7 źródło witamin B1, B3 i B9 wysoka zawartość wapnia, fosforu, potasu, cynku, magnezu, miedzi, manganu i molibdenu źródło żelaza wysoka zawartość tłuszczów nienasyconych wysoka zawartość tłuszczów jednonienasyconych</p>
--

<b>NPI=44</b>	<b>SUPERIOR F-FOOD</b>	<b>kategoria AAAa+</b>
---------------	------------------------	------------------------


## ORZESZKI ZIEMNE referencyjne

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
	białko 2	wit. B1 3	wit. B3 3	potas 2	żelazo 2	magnez 3	kwasy tł. jednonienasycone 3
	błonnik 3	wit. B5 2	wit. B6 1	selen 3	miedź 3		kwasy tł. nienasycone 3
		wit. B9 3	wit. E 3	cynk 2	mangan 3		
	indeksy dietetyczne						
<b>EDI</b>		<b>NPI</b>		<b>NDI</b>			
<b>567</b>		<b>44</b>		<b>8</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witamin B1, B3, B5, B9 i E źródło witaminy B6 wysoka zawartość potasu, żelaza, magnezu, selenu, miedzi, cynku i manganu wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych wysoka zawartość jednonienasyconych kwasów tłuszczowych</p>
--


**NPI=37****SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAb****ORZECHY WŁOSKIE referencyjne**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
		wit. B1	wit. B6	fosfor	potas	żelazo	magnez	kwasy tł. wielonienasycone	
		2	2	3	1	1	3	3	
	błonnik	wit. B9	wit.E	cynk	mangan	molibden	miedź	kwasy tł. nienasycone	
	2	3	3	2	3	3	3	3	
indeksy dietetyczne									
<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>654</b>			<b>37</b>			<b>6</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość błonnika</p> <p>wysoka zawartość witamin E, B1, B6 i B9</p> <p>wysoka zawartość fosforu, cynku, magnezu, miedzi, manganu i molibdenu</p> <p>źródło żelaza i potasu</p> <p>wysoka zawartość tłuszczów nienasyconych</p> <p>wysoka zawartość tłuszczów wielonienasyconych</p>
---


**NPI=35****SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAa****SŁONECZNIK łuskany BAKALLAND**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	wit.E	wit. B1	wit.B2	potas	wapń	fosfor	magnez	
	1	3	3	1	2	1	3	3	
	błonnik	wit.B3	wit.B6	wit.B9	żelazo	cynk	miedź	mangan	
	2	2	3	2	2	1	3	3	
indeksy dietetyczne									
<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>618</b>			<b>35</b>			<b>6</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło białka</p> <p>wysoka zawartość błonnika</p> <p>wysoka zawartość witamin E, B1, B2, B3, B6 i B9</p> <p>wysoka zawartość potasu, fosforu, magnezu, żelaza, miedzi i manganu</p> <p>źródło wapnia i cynku</p>
--


**NPI=34****SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAa****ORZECHY LASKOWE (referencyjne)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	błonnik 3		wit.K 1	wit.E 3		potas 2	magnez 3	fosfor 2	kwasy tłuszczowe nienasycone 3
		wit.B1 3	wit.B2 3	wit.B6 2		cynk 1	żelazo 2	mangan 3	kwasy tłuszczowe jednonienasycone 3
	indeksy dietetyczne								
<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>628</b>			<b>34</b>			<b>5</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość błonnika  wysoka zawartość witamin E, B1, B2 i B6  źródło witaminy K  wysoka zawartość potasu, magnezu, fosforu, żelaza i manganu  źródło cynku  wysoka zawartość tłuszczów nienasyconych  wysoka zawartość tłuszczów jednonienasyconych</p>
--


**NPI=32****SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAc****ORZECHY BRAZYLIJSKIE (referencyjne)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
		wit. E 3		wapń 1	magnez 3	fosfor 3	potas 2		
	błonnik 2	wit.B1 3		mangan 3	miedź 3	cynk 2	żelazo 1	selen 3	kwasy tł. nienasycone 3
	indeksy dietetyczne								
<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>659</b>			<b>32</b>			<b>5</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość błonnika pokarmowego  wysoka zawartość witamin E i B1  wysoka zawartość magnezu, fosforu, potasu, manganu, miedzi, cynku i selenu  źródło wapnia i żelaza  wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych</p>
---


**NPI=30****SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAaa****ORZECHY NERKOWCA (referencyjne)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko 1	wit.K 3	wit.B1 2		magnez 3	fosfor 3	potas 2	kwasy tł. jednonienasycone 3
	błonnik 1	wit.B6 2	wit.B12 1		cynk 3	żelazo 3		kwasy tł. nienasycone 3
	indeksy dietetyczne							
	<b>EDI</b>				<b>NPI</b>		<b>NDI</b>	
<b>553</b>				<b>30</b>		<b>5</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło białka źródło błonnika pokarmowego wysoka zawartość witamin K, B1 i B6 źródło witaminy B12 wysoka zawartość magnezu, fosforu, potasu, cynku i żelaza wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych wysoka zawartość jednonienasyconych kwasów tłuszczowych</p>
---


**NPI=29****SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAaa****Krem orzechowy GO ON PROTEIN o smaku słonego karmelu SANTE**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 2		wit. B1 3	wit. B3 3		potas 2	żelazo 1	magnez 3	fosfor 3
	błonnik 1		wit. E 3	wit. B6 1		cynk 1	miedź 3	mangan 3	
	indeksy dietetyczne								
	<b>EDI</b>				<b>NPI</b>		<b>NDI</b>		
<b>579</b>				<b>29</b>		<b>5</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka źródło błonnika pokarmowego wysoka zawartość witamin B1, B3 i E źródło witaminy B6 wysoka zawartość potasu, magnezu, fosforu, miedzi i manganu źródło cynku i żelaza</p>
---


**NPI=29****SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAaa****Baton wysokobiałkowy PROTEIN 33% kokosowy SANTE**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko 3		wit. C 3	wit. B1 3	wit. B3 3	wit. B5 3		magnez 2
	błonnik 3		wit. E 3	wit B6 3	wit. B12 3			
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>				<b>NPI</b>		<b>NDI</b>		
<b>391</b>				<b>29</b>		<b>7</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka  wysoka zawartość błonnika pokarmowego  wysoka zawartość witamin B1, B3, B5, B6, B12, C i E  wysoka zawartość magnezu</p>
--


**NPI=28****ULTRA F-FOOD****kategoria AAAa****MIGDAŁY BAKALLAND 100 g**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
		wit. B1 1	wit. B2 3	wapń 2	fosfor 3	potas 2	
	błonnik 2	wit. B9 3	wit. E 3	żelazo 1	cynk 2	magnez 3	mangan 3
	indeksy dietetyczne						
<b>EDI</b>			<b>NPI</b>		<b>NDI</b>		
<b>666</b>			<b>28</b>		<b>4.2</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość błonnika  wysoka zawartość witamin E, B2 i B9  źródło witaminy B1  wysoka zawartość wapnia, fosforu, potasu, cynku, magnezu i manganu  źródło żelaza</p>
--


**NPI=27****SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAaa****OTRĘBY OWSIANE referencyjne**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko 2	wit. B1 3	wit. B5 1		potas 1	wapń 1	magnez 3	fosfor 3
	błonnik 3	wit. B9 1			żelazo 2	miedź 2	selen 3	cynk 2
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>		<b>NPI</b>		<b>NDI</b>				
<b>246</b>		<b>27</b>		<b>11</b>				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka  wysoka zawartość błonnika pokarmowego  wysoka zawartość witaminy B1  źródło witaminy B5 i B9  wysoka zawartość magnezu, fosforu, żelaza, miedzi, selenu i cynku  źródło potasu i wapnia</p>
---


**NPI=26****SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAbA****PASTA z migdałów OLINI**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko 1	wit. B1 1	wit. B2 3		wapń 2	fosfor 3	potas 2	
	błonnik 1	wit. B3 2	wit. B7 3		mangan 3	cynk 2	magnez 3	
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>		<b>NPI</b>		<b>NDI</b>				
<b>647</b>		<b>26</b>		<b>4</b>				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło białka  źródło błonnika  wysoka zawartość witamin B2, B3 i B7  źródło witaminy B1  wysoka zawartość wapnia, fosforu, potasu, cynku, magnezu i manganu</p>
---


**NPI=25****SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAa****PŁATKI OWSIANE (referencyjne)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 1		wit.K 3	wit.B1 3		potas 1	magnez 2	żelazo 2	
	błonnik 3		wit.B5 1			cynk 2	miedź 3	mangan 3	beta-glukany 1
	indeksy dietetyczne								
	<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>		
<b>373</b>			<b>25</b>			<b>7</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło białka wysoka zawartość błonnika wysoka zawartość K i B1 źródło witaminy B5 wysoka zawartość magnezu, żelaza, cynku, miedzi i manganu źródło potasu źródło beta-glukanów</p>
--


**NPI=23****SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAb****PASTA z nerkowców OLINI**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 1		wit. B1 3	wit. B2 3		fosfor 3	potas 2		
			wit. B3 1	wit. B6 1		mangan 3	cynk 3	magnez 3	
	indeksy dietetyczne								
	<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>		
<b>633</b>			<b>23</b>			<b>3.6</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło białka wysoka zawartość witamin B1i B2 źródło witamin B3 i B6 wysoka zawartość fosforu, potasu, cynku, magnezu i manganu</p>
--


**NPI=22****SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAb****PASTA z orzechów arachidowych OLINI**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko 1	wit. B1 3	wit. B2 2		fosfor 3	potas 2		
		wit. B3 3	wit. B6 2		mangan 3	cynek 1	magnez 2	
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>		<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>594</b>		<b>22</b>			<b>3.7</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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

**NPI=21****SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAb****GRANOLA KETO orzechowa ONE DAY MORE**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko 1	wit. E 2		magnez 3				
	błonnik 3	wit. B1 3		miedź 3	mangan 3			kwasy tł. wielonienasycone 3
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>		<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>595</b>		<b>21</b>			<b>3.5</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	<p>źródło białka</p> <p>wysoka zawartość błonnika pokarmowego</p> <p>wysoka zawartość witamin E i B1</p> <p>wysoka zawartość magnezu, manganu i miedzi</p> <p>wysoka zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych</p>
--	---

**NPI=20****SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAC****Dynia pestki łuskane SANTE**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 1	błonnik 1		wit. B1 1	wit.E 3			potas 2	fosfor 3
				wit.B2 1	wit.B9 2			magnez 3	żelazo 3
	indeksy dietetyczne								
	<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>		
<b>577</b>			<b>20</b>			<b>3.5</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło białka  źródło błonnika pokarmowego  wysoka zawartość witamin E i B9  źródło witamin B1 i B2  wysoka zawartość potasu, magnezu, fosforu i żelaza</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.

NPI=19		HIPER F-FOOD				kategoria AAAb-			
<b>Fit granola orzechy kakao SANTE</b>									
	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
			wit.E 3	wit. B1 1		potas 1	fosfor 2	magnez 1	żelazo 2
	błonnik 3					cynk 1	miedź 2	mangan 3	
	indeksy dietetyczne								
<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>419</b>			<b>19</b>			<b>5</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


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

NPI=18		HIPER F-FOOD				kategoria AAAb-			
<b>ORZECHY włoskie SANTE</b>									
	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
			wit.E 1	wit. B1 2			potas 1	fosfor 3	magnez 1
	błonnik 2			wit.B6 3			miedź 1	mangan 3	cynk 1
	indeksy dietetyczne								
<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>665</b>			<b>18</b>			<b>2.7</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość błonnika pokarmowego  wysoka zawartość witamin B1 i B6  źródło witaminy E  wysoka zawartość fosforu i manganu  źródło potasu, magnezu, miedzi i cynku</p>
---

**NPI=18****HIPER F-FOOD****kategoria AAAb-****BATON DAKTYLOWO-ORZECHOWY (daktyl 50%, orzech włoski 50%) (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
		wit. B1 1	wit. B6 3		potas 1	żelazo 1		tluszcze wielonienasycone 6
	błonnik 2	wit. B9 1			cynek 1	magnez 2		
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>		
<b>470</b>			<b>18</b>			<b>4</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość błonnika  
 wysoka zawartość kwasów tłuszczowych nienasyconych  
 wysoka zawartość kwasów tłuszczowych wielonienasyconych  
 źródło witamin B1, B6 i B9  
 wysoka zawartość magnezu  
 naturalne źródło potasu, żelaza i cynku


**NPI=13****HIPER F-FOOD****kategoria AAA-****Nasiona chia TARGROCH**

	bioskładniki						
	żelazo 3	wapń 3	magnez 3				
	białko 1	błonnik 3					
	indeksy dietetyczne						
<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>	
<b>443</b>			<b>13</b>			<b>2,9</b>	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

źródło białka  
 wysoka zawartość błonnika  
 wysoka zawartość wapnia, magnezu i żelaza


**NPI=13****HIPER F-FOOD****kategoria AAAb-****MINI BATONIKI energia 102 g DOBRA KALORIA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	błonnik		wit. E	potas	magnez	fosfor	żelazo	
	2		2	2	2	3	2	
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>	<b>NPI</b>			<b>NDI</b>				
<b>442</b>	<b>13</b>			<b>2.9</b>				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość błonnika pokarmowego  wysoka zawartość witaminy E  wysoka zawartość potasu, magnezu, fosforu i żelaza</p>
---


**NPI=12****HIPER F-FOOD****kategoria AAAC****MUSLI PROTEINOWE z orzechami i bananem ONE DAY MORE**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko			magnez	potas			
	2			3	2			
	błonnik			cynk				
3			2					
indeksy dietetyczne								
<b>EDI</b>	<b>NPI</b>			<b>NDI</b>				
<b>399</b>	<b>12</b>			<b>3.1</b>				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka  wysoka zawartość błonnika pokarmowego  wysoka zawartość potasu, magnezu i cynku</p>
---


**NPI=11****HIPER F-FOOD****kategoria AAAb****SUPER MUSLI odporność PURELLA SUPERFOODS**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))									
	białko 1	błonnik 3	wit. B1 1		potas 1	fosfor 2	magnez 1	żelazo 1	cynk 1	
	indeksy dietetyczne									
	<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>344</b>			<b>11</b>			<b>3.1</b>				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


**NPI=11****HIPER F-FOOD****kategoria AAAb****FIT MUSLI żurawina goji SANTE**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))									
		błonnik 3	wit. B3 2		potas 1	fosfor 2	magnez 1	żelazo 1	cynk 1	
	indeksy dietetyczne									
	<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>323</b>			<b>11</b>			<b>3.4</b>				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witaminy B3 wysoka zawartość fosforu źródło potasu, magnezu, żelaza i cynku</p>
---


**NPI=11****HIPER F-FOOD****kategoria AAba****RODZYNKI SUŁTAŃSKIE BAKALLAND**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
		błonnik	wit. B1		potas	fosfor	żelazo	miedź	mangan
		1	3		2	1	1	2	1
	indeksy dietetyczne								
	<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>		
	<b>318</b>			<b>11</b>			<b>3.5</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

źródło błonnika pokarmowego  
 wysoka zawartość witaminy B1  
 wysoka zawartość potasu i miedzi  
 źródło fosforu, żelaza i manganu


**NPI=10****HIPER F-FOOD****kategoria AAba****Orzechy laskowe SANTE**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
		błonnik	wit. B1	wit B6	wit. E				
		3	1	3	3				
	indeksy dietetyczne								
	<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>		
	<b>656</b>			<b>10</b>			<b>1.5</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość błonnika pokarmowego  
 wysoka zawartość witamin B6 i E  
 źródło witaminy B1

**NPI=10****HIPER F-FOOD****kategoria AAAa-****ORZECHY WŁOSKIE BAKALLAND 100 g**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
							tluszcze nienasycone
							3
	błonnik					kwasy omega-3	tluszcze wielonienasycone
1					3	3	
indeksy dietetyczne							
	<b>EDI</b>		<b>NPI</b>		<b>NDI</b>		
	<b>683</b>		<b>10</b>		<b>1.5</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


źródło błonnika  
 wysoka zawartość kwasów omega-3  
 wysoka zawartość tłuszczów nienasyconych  
 wysoka zawartość tłuszczów wielonienasyconych

### 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 AAba-

##### RODZYNKI SUŁTAŃSKIE BAKALLAND 200 g


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
					potas 2	fosfor 2	żelazo 1
	błonnik 1				miedź 2	mangan 1	
	indeksy dietetyczne						
<b>EDI</b>		<b>NPI</b>		<b>NDI</b>			
<b>318</b>		<b>9</b>		<b>2.8</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	<p>źródło błonnika wysoka zawartość potasu, fosforu i miedzi źródło żelaza i manganu</p>
--	--

#### NPI=8 SUPER F-FOOD kategoria AAba-


##### Morwa biała BIO PURELLA SUPERFOODS

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
		błonnik 1	wit. B2 1		wapń 3	żelazo 3	
	indeksy dietetyczne						
	<b>EDI</b>		<b>NPI</b>		<b>NDI</b>		
<b>365</b>		<b>8</b>		<b>2</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	<p>źródło błonnika pokarmowego źródło witaminy B2 wysoka zawartość wapnia i żelaza</p>
--	--

**NPI=7****SUPER F-FOOD****kategoria AAaa-****Superfoods MIX Odporność PURELLA SUPERFOODS**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 1	błonnik 2		wit. B1 3				cynk 1	
	indeksy dietetyczne								
	<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>		
<b>492</b>			<b>7</b>			<b>1.4</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło białko  wysoka zawartość błonnika pokarmowego  wysoka zawartość witaminy B1  źródło cynku</p>
---

**NPI=7****SUPER F-FOOD****kategoria AAb-****ORZECHY WŁOSKIE łuskane TARGROCH**


INDEKSY DIETETYCZNE

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
		błonnik		wit.B6			magnez	cynek	
		2		3			1	1	
	indekсы dietetyczne								
	<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>		
	<b>677</b>			<b>7</b>			<b>1.0</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość błonnika pokarmowego  
 wysoka zawartość witaminy B6  
 źródło magnezu i cynku


**NPI=7****SUPER F-FOOD****kategoria AAba-****SUPERMUSLI PROTEINOWE PURELLA 200 g**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	błonnik				fosfor	magnez		
	2	3				1	1		
	indekсы dietetyczne								
	<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>		
	<b>414</b>			<b>7</b>			<b>1.7</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość białka  
 wysoka zawartość błonnika  
 źródło fosforu i magnezu


**NPI=7****SUPER F-FOOD****kategoria AAba-****PASTA z pistacji NUTURA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	błonnik						tłuszcze nienasycone	
	1	3						3	
	indekсы dietetyczne								
	<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>		
	<b>586</b>			<b>7</b>			<b>1.2</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

źródło białka  
 wysoka zawartość błonnika  
 wysoka zawartość tłuszczów nienasyconych


**NPI=6****SUPER F-FOOD****kategoria AAba-****Granola PROTEIN GO ON orzech laskowy migdał czekolada SANTE**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						poliole
	2	3						1
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>		<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>463</b>		<b>6</b>			<b>1.3</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego
--	--


**NPI=6****SUPER F-FOOD****kategoria AAb-****BATON OWOCOWY mango-marakuja PURELLA SUPERFOODS**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik			wit.C			
	2	2			2			
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>		<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>412</b>		<b>6</b>			<b>1.5</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika wysoka zawartość witaminy C
--	---


**NPI=6****SUPER F-FOOD****kategoria AAa-****ORZECHY pekan BAKALLAND**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	błonnik				wit. B1			
	3				3			
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>		<b>NPI</b>			<b>NDI</b>			
<b>711</b>		<b>6</b>			<b>0.8</b>			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość błonnika wysoka zawartość witaminy B1
--	---


**NPI=5****SUPER F-FOOD****kategoria AAba-****ORZECHY nerkowca ALESTO**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						magnez
	1	1						3
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>				<b>NPI</b>		<b>NDI</b>		
<b>600</b>				<b>5</b>		<b>0.8</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


**NPI=5****SUPER F-FOOD****kategoria AAba-****Granola PROTEIN GO ON brownie wiśnia SANTE**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	2	3						
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>				<b>NPI</b>		<b>NDI</b>		
<b>396</b>				<b>5</b>		<b>1.3</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


**NPI=5****SUPER F-FOOD****kategoria AAb-****BATON PROTEINOWY orzechowy z karmelem 42 g DOBRA KALORIA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	2	3						
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>				<b>NPI</b>		<b>NDI</b>		
<b>405</b>				<b>5</b>		<b>1.2</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego
--	--


**NPI=5****SUPER F-FOOD****kategoria AAb-****KULKI PROTEINOWE krem orzechowy FOODS BY ANN**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	2	3						
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>				<b>NPI</b>		<b>NDI</b>		
<b>434</b>				<b>5</b>		<b>1.2</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego
--	--


**NPI=5****SUPER F-FOOD****kategoria AAb-****BAR Protein BE RAW!**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	2	3						
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>				<b>NPI</b>		<b>NDI</b>		
<b>384</b>				<b>5</b>		<b>1.3</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego
--	--


**NPI=5****SUPER F-FOOD****kategoria AAb-****BIO GRANOLA żurawina&cynamon DIET-FOOD**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	2	3						
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>				<b>NPI</b>			<b>NDI</b>	
<b>399</b>				<b>5</b>			<b>1.3</b>	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika
--

**NPI=5****SUPER F-FOOD****kategoria AAb-****PASTA z pestek dyni HELPA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	2	3						
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>				<b>NPI</b>			<b>NDI</b>	
<b>552</b>				<b>5</b>			<b>1.0</b>	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego
--

## 4. KATEGORIA PREMIUM F-FOOD

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

<b>NPI=4</b>	<b>PREMIUM F-FOOD</b>	<b>kategoria Aba-</b>
--------------	-----------------------	-----------------------

### Owsianka z jabłkiem i cynamonem COŚ NA ZĄB KUPIEC


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
	białko	błonnik					
	1	3					
	indeksy dietetyczne						
	<b>EDI</b>	<b>NPI</b>		<b>NDI</b>			
<b>365</b>	<b>4</b>		<b>1.1</b>				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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

<b>NPI=4</b>	<b>PREMIUM F-FOOD</b>	<b>kategoria Aba-</b>
--------------	-----------------------	-----------------------

### PASTA sezamowa Tahini NUTURA


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
	białko						tłuszcze nienasycone
	1						3
	indeksy dietetyczne						
	<b>EDI</b>	<b>NPI</b>		<b>NDI</b>			
<b>661</b>	<b>4</b>		<b>0.6</b>				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	<p>źródło białka wysoka zawartość tłuszczów nienasyconych</p>
--	---

<b>NPI=4</b>	<b>PREMIUM F-FOOD</b>	<b>kategoria Aca-</b>
--------------	-----------------------	-----------------------


### PASTA pistacjowa PIĘĆ PRZEMIAN

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
	białko	błonnik					
	1	3					
	indeksy dietetyczne						
	<b>EDI</b>	<b>NPI</b>		<b>NDI</b>			
<b>573</b>	<b>4</b>		<b>0.7</b>				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


**NPI=4****PREMIUM F-FOOD****kategoria A-****Baton daktylowy TARGROCH**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko 1	błonnik 3						
	indeksy dietetyczne							
	<b>EDI</b>				<b>NPI</b>		<b>NDI</b>	
<b>402</b>				<b>4</b>		<b>1,0</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

źródło białka wysoka zawartość błonnika
--


**NPI=4****PREMIUM F-FOOD****kategoria Ab****Owsianka z malinami i daktylami LUBELLA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	błonnik 1		wit.C 1	wit.B6 1	wit.D 1			
	indeksy dietetyczne							
	<b>EDI</b>				<b>NPI</b>		<b>NDI</b>	
	<b>83</b>				<b>4</b>		<b>5</b>	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

źródło błonnika źródło witamin C, D i B6
---

**NPI=4****PREMIUM F-FOOD****kategoria Ab-****BATON orzeszki&czekolada 35 g DOBRA KALORIA**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
		błonnik 3		wit. B3 1				
	indeksy dietetyczne							
	<b>EDI</b>				<b>NPI</b>		<b>NDI</b>	
	<b>424</b>				<b>4</b>		<b>1.0</b>	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość błonnika pokarmowego źródło witaminy B3
---

**NPI=4****PREMIUM F-FOOD****kategoria Ab-****BIO BATONIK activity DIET-FOOD**


INDEKSY DIETETYCZNE

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	1	3						
	indeksy dietetyczne							
	<b>EDI</b>				<b>NPI</b>		<b>NDI</b>	
<b>405</b>				<b>4</b>		<b>1.0</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

źródło białka  
wysoka zawartość błonnika

**NPI=4****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****BATON orzechowy Low Carb FOODS BY ANN**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik					oligofruktoza	
	1	2					1	
	indeksy dietetyczne							
	<b>EDI</b>				<b>NPI</b>		<b>NDI</b>	
<b>175</b>				<b>4</b>		<b>2.3</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

źródło białka  
wysoka zawartość błonnika pokarmowego

**NPI=4****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****MIAZGA migdałowa ORZECOWNIA**

INDEKSY DIETETYCZNE


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	1	3						
	indekсы dietetyczne							
	<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>	
<b>624</b>			<b>4</b>			<b>0.6</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

źródło białka  
wysoka zawartość błonnika pokarmowego

**NPI=4****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba-****MIAZGA o smaku makowca ORZECOWNIA**

INDEKSY DIETETYCZNE


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	1	3						
	indekсы dietetyczne							
	<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>	
<b>599</b>			<b>4</b>			<b>0.7</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

źródło białka  
wysoka zawartość błonnika pokarmowego

**NPI=3****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aa-****KAKAO DECOMORRENO**


INDEKSY DIETETYCZNE

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	3							
	indekсы dietetyczne							
	<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>	
<b>303</b>			<b>3</b>			<b>1.0</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość białka


**NPI=3****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba-****Krem z orzechów laskowych BASIABASIA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
		błonnik						
		3						
	indeksy dietetyczne							
	<b>EDI</b>		<b>NPI</b>			<b>NDI</b>		
	<b>677</b>		<b>3</b>			<b>0.4</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


**NPI=3****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba-****PASTA orzechowa BIG NATURE**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	1	2						
	indeksy dietetyczne							
	<b>EDI</b>		<b>NPI</b>			<b>NDI</b>		
	<b>580</b>		<b>3</b>			<b>0.5</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego
--	--

**NPI=3****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba-****PASTA sezamowa NATURA VENA**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	1	2						
	indeksy dietetyczne							
	<b>EDI</b>		<b>NPI</b>			<b>NDI</b>		
	<b>661</b>		<b>3</b>			<b>0.5</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego
--	--

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

**KREM z orzechów macadamia BIO DIET-FOOD**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
		błonnik					
		3					
	indeksy dietetyczne						
	<b>EDI</b>	<b>NPI</b>	<b>NDI</b>				
	<b>734</b>	<b>3</b>	<b>0.4</b>				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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

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

**PASTA orzechowa laskowe MASLOVE**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
		błonnik					
		3					
	indeksy dietetyczne						
	<b>EDI</b>	<b>NPI</b>	<b>NDI</b>				
	<b>678</b>	<b>3</b>	<b>0.4</b>				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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

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


**PASTA z orzeszków ziemnych KARMA BARS**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
	białko	błonnik					
	1	2					
	indeksy dietetyczne						
	<b>EDI</b>	<b>NPI</b>	<b>NDI</b>				
	<b>621</b>	<b>3</b>	<b>0.5</b>				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego
--	--


**NPI=3****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba-****PASTA z orzeszków ziemnych NAURA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	1	2						
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>	<b>NPI</b>			<b>NDI</b>				
<b>580</b>	<b>3</b>			<b>0.5</b>				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego
--	--


**NPI=3****PREMIUM F-FOOD****kategoria Ab-****BATON nerkowce&kokos 35 g DOBRA KALORIA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
		błonnik						
		3						
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>	<b>NPI</b>			<b>NDI</b>				
<b>380</b>	<b>3</b>			<b>0.8</b>				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


**NPI=3****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba-****BATON WARSZAWSKI ziarno kakaowca i pomarańcza**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
		błonnik						
		3						
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>	<b>NPI</b>			<b>NDI</b>				
<b>442</b>	<b>3</b>			<b>0.7</b>				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


**NPI=3****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aca-****BATON brzoskwiowy FRUPP CELIKO**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	błonnik							
	3							
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>	<b>NPI</b>			<b>NDI</b>				
<b>343</b>	<b>3</b>			<b>1.1</b>				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


**NPI=3****PREMIUM F-FOOD****kategoria A-****Galaretka bez cukru CELIKO**

	bioskładniki							
	białko							
	3							
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>	<b>NPI</b>			<b>NDI</b>				
<b>309</b>	<b>3</b>			<b>1.0</b>				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


**NPI=3****PREMIUM F-FOOD****kategoria Ab****OWSIANKA PROTEINOWA jabłkowo-waniliowa ONE DAY MORE**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik				potas		
	2	1				2		
	indeksy dietetyczne							
<b>EDI</b>	<b>NPI</b>			<b>NDI</b>				
<b>95</b>	<b>3</b>			<b>3.1</b>				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka źródło błonnika pokarmowego
--	--


**NPI=3****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aca-****MUSLI truskawkowe PIĘĆ PRZEMIAN**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
		błonnik						polisacharydy	
		2						1	
	indeksy dietetyczne								
	<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>		
	<b>393</b>			<b>3</b>			<b>0.8</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


**NPI=2****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aa-****BATON PROTEINOWY matcha&yuzu PURELLA SUPERFOODS**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko								
	2								
	indeksy dietetyczne								
	<b>EDI</b>			<b>NPI</b>			<b>NDI</b>		
	<b>411</b>			<b>2</b>			<b>0.5</b>		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


**NPI=2****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba-****DAKTYNELLA krem kokos daktyle ORGANIC HOUSE**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	1	1						
	indeksy dietetyczne							
	<b>EDI</b>	<b>NPI</b>	<b>NDI</b>					
	<b>342</b>	<b>2</b>	<b>0.6</b>					

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka źródło błonnika pokarmowego
--	--


**NPI=2****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aca-****BAR 25% Protein Salty Peanut BE RAW!**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	2							
	indeksy dietetyczne							
	<b>EDI</b>	<b>NPI</b>	<b>NDI</b>					
	<b>413</b>	<b>2</b>	<b>0.5</b>					


Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


**NPI=1****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aca-****MIÓD PSZCZELI nektarowy wielokwiatowy ETERNO**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
							antyoksydanty	
							1	
	indeksy dietetyczne							
	<b>EDI</b>	<b>NPI</b>	<b>NDI</b>					
	<b>304</b>	<b>1</b>	<b>0.3</b>					

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	
---	--


**NPI=1****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba-****BUDYŃ orkiszowy EKO DARY NATURY**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
	białko						
	1						
	indeksy dietetyczne						
	<b>EDI</b>	<b>NPI</b>		<b>NDI</b>			
<b>92</b>	<b>1</b>		<b>1.1</b>				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość tłuszczów nienasyconych
--	--

**NPI=1****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba-****NERKOWCE KRESTO**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
		błonnik					
		1					
	indeksy dietetyczne						
	<b>EDI</b>	<b>NPI</b>		<b>NDI</b>			
<b>604</b>	<b>1</b>		<b>0.2</b>				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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

## **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)

## **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”