

WITRYNA POLSKIEJ SUPERŻYWNOŚCI SOKI I NAPOJE



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].

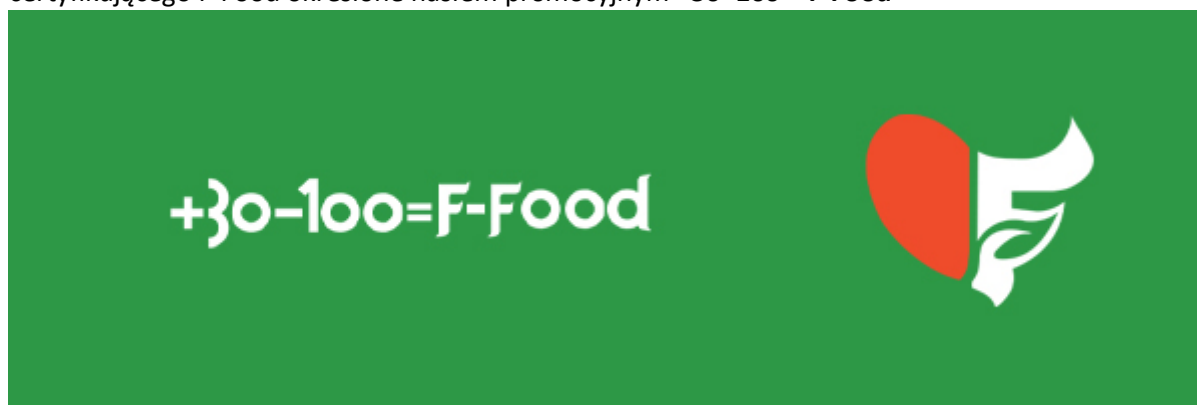
W dietetyce kluczowe są jeszcze dwa indeksy: gęstości energetycznej EDI, pokazujący wartość energetyczną produktu przeliczoną na 100 g produktu (EDI występuje na pierwszym miejscu w tabeli wartości odżywczej) o jednostce miary [kcal/100 g, ewentualnie kcal/100 ml] oraz indeks gęstości odżywczej NDI, 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 biokładniki, a im bardziej po prawej stronie tym produkt jest bardziej niskokaloryczny, a po lewej wysokokaloryczny.

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



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

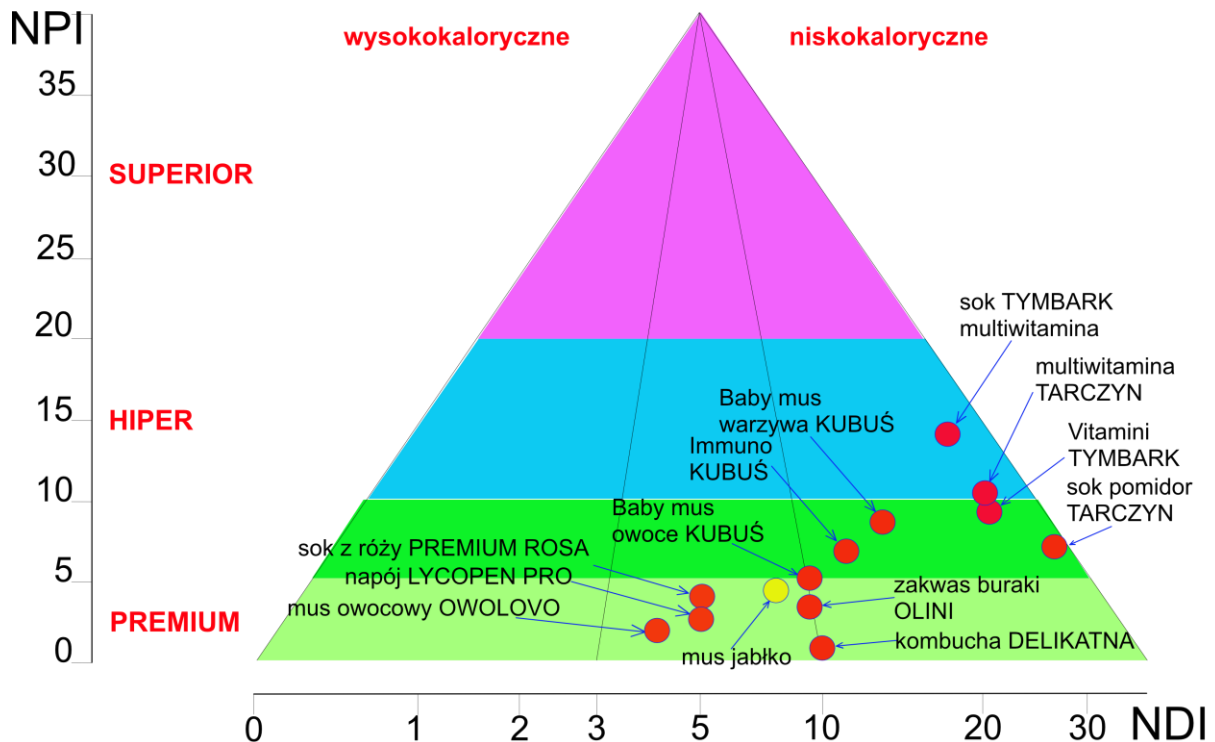
Dane wykorzystywane w określeniu indeksów NPI i NDI pochodzą w większości z bazy danych:

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

WITRYNA SUPERŻYWNOSCI: SOKI I NAPOJE

W Witrynie Superżywności dla soków i napojów 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 soków i napojów. Punkty żółte oznaczają produkty referencyjne, a czerwone rzeczywiste.

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

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

1. KATEGORIA ULTRA F-FOOD

Kategoria ULTRA 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=13	HIPER F-FOOD	kategoria AAAb+
---------------	---------------------	------------------------

SOK Multiwitamina classic TYMBARK


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	wit. C 1	wit. E 1		wit. B1 1	wit. B2 1	wit. B3 1	wit. B5 1	
		wit. A 3		wit. B6 1	wit. B7 1	wit. B9 1	wit. B12 1	
	indeksy dietetyczne							
EDI			NPI			NDI		
47			13			28		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość witaminy A źródło witamin C, E, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 i B12
--

NPI=11	HIPER F-FOOD	kategoria AAAb+
---------------	---------------------	------------------------


SOK Multiwitamina TARCZYN

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	wit. C 1	wit. E 1		wit. B1 1	wit. B2 1	wit. B3 1	wit. B5 1	
		wit. A 3		wit. B6 1	wit. B7 1	wit. B9 1	wit. B12 1	
	indeksy dietetyczne							
EDI			NPI			NDI		
46			11			24		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość witaminy A źródło witamin C, B3, B5, B6, B7, B9 i B12


NPI=10**HIPER F-FOOD****kategoria AAAb+****SOK marchwiowo-pomarańczowy (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	błonnik	wit.A	wit.C		potas				antyutleniacze
	2	3	3		1				1
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
40			10			25			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witaminy A i C źródło potasu</p>
--

NPI=10**HIPER F-FOOD****kategoria AAAa+****SOK marchwiowo-jabłkowy z witaminami (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	błonnik		wit.C	wit.A	potas				
	3		3	3	1				
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
44			10			23			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


<p>wysoka zawartość błonnika wysoka zawartość witamin A i C źródło potasu</p>

3. KATEGORIA SUPER F-FOOD

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

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

SOK pomarańczowy (referencyjny)


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	błonnik		wit.C	wit.B9	potas				antyutleniacze
	3		3	1	1				1
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
43			9			21			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witaminy C źródło witaminy B9 źródło potasu</p>
--

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

SOK wielowarzywny (referencyjny)


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	błonnik	wit.A	wit.C		potas				antyutleniacze
	3	2	2		1				1
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
25			9			36			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witamin C i A źródło potasu</p>

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


SOK buraczany (barszcyk) (referencyjny)

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	błonnik	wit.B9	wit.C		potas	żelazo	miedź	mangan
	1	2	1		1	1	1	2
	indeksy dietetyczne							
EDI			NPI			NDI		
34			9			26		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło błonnika wysoka zawartość witaminy B9 źródło witaminy C wysoka zawartość manganu źródło potasu, żelaza, miedzi</p>
--


NPI=9**SUPER F-FOOD****kategoria AAba+****SOK Vitamini TYMBARK**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
		błonnik 3	wit. A 3	wit. C 1	wit. E 1				antyutleniacze 1
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
37			9			24			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witaminy A źródło witamin C i E
---	--


NPI=8**SUPER F-FOOD****kategoria AAba+****Baby Mus Pomarańczowe warzywa KUBUŚ BABY**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
		błonnik 3	wit. A 3	wit. C 1					antyutleniacze 1
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
55			8			15			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witaminy A źródło witaminy C
---	---


NPI=7**SUPER F-FOOD****kategoria AAba+****Sok pomidor pikantny TARCZYŃ**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik			potas			antyutleniacze
	1	3			2			1
	indeksy dietetyczne							
EDI				NPI		NDI		
19				7		37		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


NPI=6**SUPER F-FOOD****kategoria AAba+****SOK marchwiowy (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	błonnik	wit.A						antyutleniacze
	2	3						1
	indeksy dietetyczne							
EDI				NPI		NDI		
43				6		14		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witaminy A
--	--

NPI=6**SUPER F-FOOD****kategoria AAba+****IMMUNO ODPORNOŚĆ malina dzika róża KUBUŚ**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	błonnik			wit.C	cynk			
	1			3	2			
	indeksy dietetyczne							
EDI				NPI		NDI		
46				6		13		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło błonnika wysoka zawartość witaminy C wysoka zawartość cynku
--	--

NPI=5**SUPER F-FOOD****kategoria AAb+****Baby Mus Owoce Dzieciństwa jabłko, śliwka KUBUŚ**


INDEKSY DIETETYCZNE

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
		błonnik		wit.C				
		2		3				
	indeksy dietetyczne							
	EDI		NPI			NDI		
49		5			10			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witaminy C
--

NPI=5**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa****SMOOTHIE baobab REMBOWSCY**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik					potas	
	3	1					1	
	indeksy dietetyczne							
	EDI		NPI			NDI		
58		5			9			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


wysoka zawartość białka źródło błonnika źródło potasu

4. KATEGORIA PREMIUM F-FOOD

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

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

JABŁKO smoothie (referencyjne)


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	błonnik							antyoksydanty	
	3							1	
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
50			4			8			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość błonnika pokarmowego

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

SOK cytrynowy (referencyjny)


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
			wit.C					antyutleniacze	
			3					1	
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
30			4			13			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość witaminy C

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


SOK grejpfrutowy (referencyjny)

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
			wit.C					antyutleniacze	
			3					1	
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
40			4			10			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość witaminy C


NPI=4**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba****Sok NFC z róży PREMIUM ROSA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
				wit. C 1				antyoksydanty 1	
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
77			4			5			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość witaminy C


NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa+****Zakwas z buraków z cytryną, kurkumą i imbirem OLINI**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
								bakterie 1	
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
10			3			30			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość białka

źródło bakterii probiotycznych *Lactobacillus i Bifidobacterium* ($5,5 \times 10^7$ CFU/ml)**NPI=3****PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba****MUS jabłko z czarną porzeczką BOBOVITA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
			błonnik 1		wit.C 2				
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
52			3			6			


Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

źródło błonnika


wysoka zawartość witaminy C

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

LYCOPEN PRO napój antyoksydacyjny LYCOPHARM


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
		wit. C						likopen	
		1						1	
	indeksy dietetyczne								
EDI	NPI			NDI					
43	2			5					

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	<p>źródło witaminy C źródło likopenu</p>
---	--

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

MUS OWOCOWY jabłko truskawka jagoda OWOŁOVO


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

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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

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


OWOCE Z KASZKA mango, banan BOBOVITA

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
		błonnik		wit.C					
		1		1					
	indeksy dietetyczne								
EDI	NPI			NDI					
72	2			2.7					

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło błonnika źródło witaminy C
--	--------------------------------------


NPI=2**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba****JOGOMI! jabłka jagody BOBOVITA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
		błonnik		wit. C				
		1		1				
	indeksy dietetyczne							
	EDI		NPI		NDI			
	52		2		4			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło błonnika źródło witaminy C
--	--------------------------------------

NPI=1**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa+****KOMBUCHA zero o smaku truskawki DELIKATNA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
							antyoksydanty	
							1	
	indeksy dietetyczne							
	EDI		NPI		NDI			
	0.1		1		10			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

--	--

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”

NPI=0	kategoria Dad
--------------	----------------------

NAPÓJ typu cola zero (referencyjny)

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
	indeksy dietetyczne						
	EDI	NPI			NDI		
0	0			0			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

--	--

zawiera karmel E150


zawiera kwas fosforowy E338

zawiera acesulfam K E950, aspartam E951, cyklaminian sodu E952

zawiera kofeinę

NPI=0	kategoria Dcd
--------------	----------------------

NAPÓJ typu cola (referencyjny)

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
	indeksy dietetyczne						
	EDI	NPI			NDI		
40	0			0			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

--	--

przekroczony cukier 10 g

zawiera karmel E150

zawiera kwas fosforowy E338

zawiera kofeinę