

WITRYNA POLSKIEJ SUPERŻYWNOSCI OWOCE, WARZYWA, GRZYBY



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].

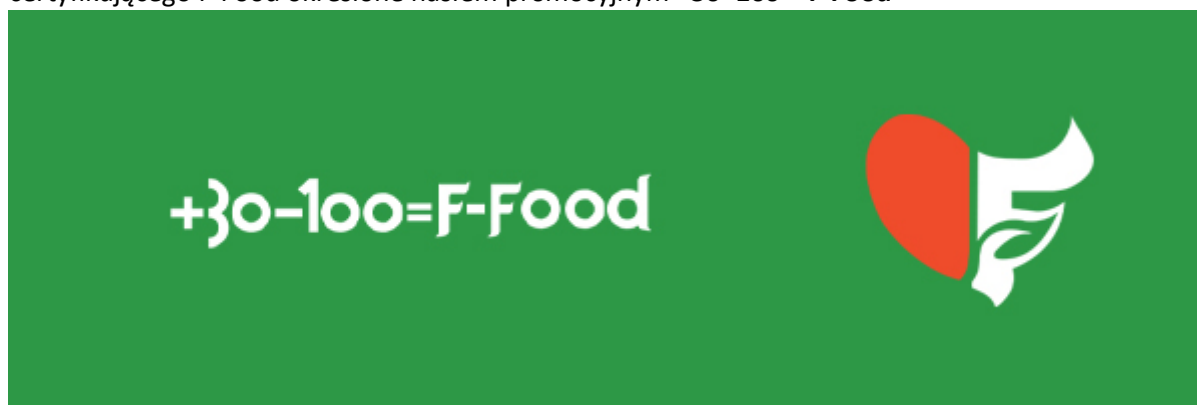
W dietetyce kluczowe są jeszcze dwa indeksy: gęstości energetycznej EDI, pokazujący wartość energetyczną produktu przeliczoną na 100 g produktu (EDI występuje na pierwszym miejscu w tabeli wartości odżywczej) o jednostce miary [kcal/100 g, ewentualnie kcal/100 ml] oraz indeks gęstości odżywczej NDI,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



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.

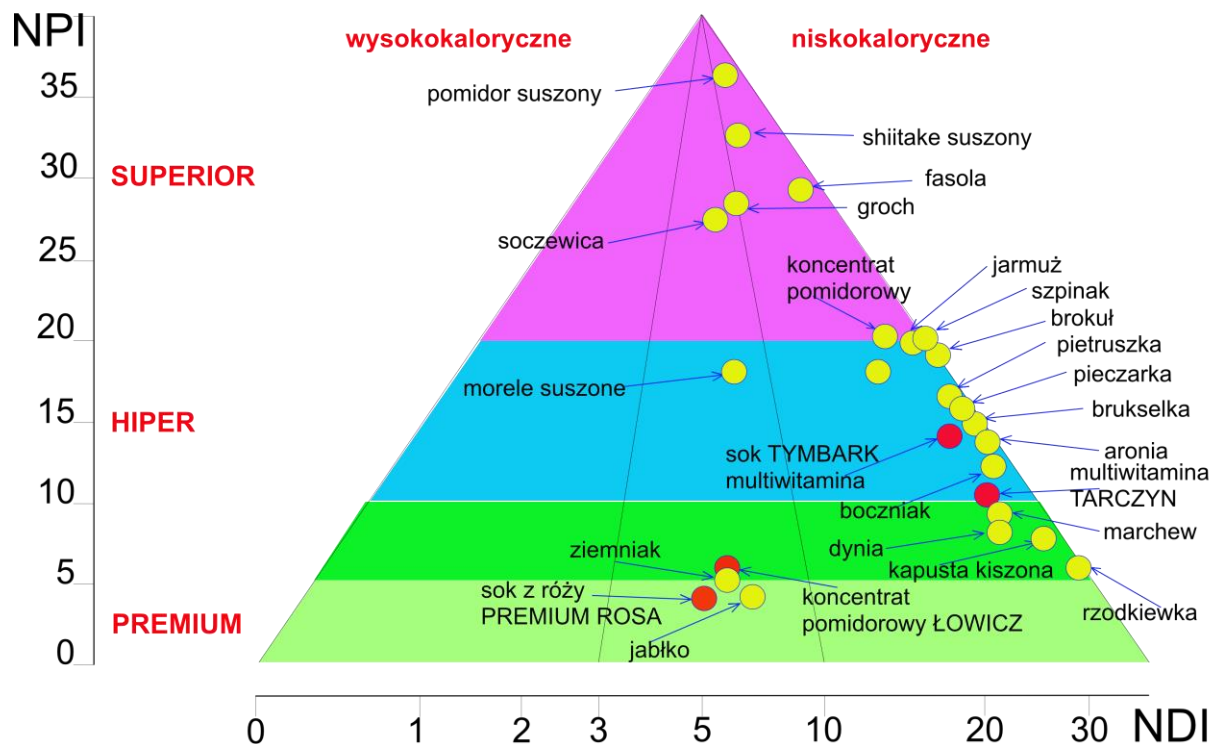
Dane wykorzystywane w określeniu indeksów NPI i NDI pochodzą w większości z bazy danych:

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

WITRYNA SUPERŻYWNOSCI: OWOCE, WARZYWA, GRZYBY

W Witrynie Superżywności dla owoców, warzyw i grzybów 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 owoców, warzyw, zbóż i grzybów. 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 zdrowotnie produkt.

1. KATEGORIA SUPERIOR F-FOOD

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

NPI=38	SUPERIOR F-FOOD	kategoria AAaAa
---------------	------------------------	------------------------

POMIDORY SUSZONE (referencyjne)

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko 2	wit. C 3	wit. B1 3	wit. B2 2	wapń 1	miedź 3	żelazo 3	magnez 3
	błonnik 3	wit. K 3	wit. B3 3	wit. B6 1	fosfor 3	cynk 1	mangan 3	likopen 1
	indeksy dietetyczne							
	EDI		NPI			NDI		
258		38			15			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witamin B1, B2, B3, C i K źródło witaminy B6 wysoka zawartość miedzi, żelaza, magnezu, fosforu, manganu źródło wapnia i cynku</p>
--

NPI=33	SUPERIOR F-FOOD	kategoria AAaAa
---------------	------------------------	------------------------


SHIITAKE suszony (referencyjny)

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko 3	wit. D 3	wit. B1 1	wit. B2 3		potas 3	fosfor 2	magnez 2
	błonnik 3	wit. B3 3	wit. B6 3	wit. B9 1		cynk 3	selen 3	
	indeksy dietetyczne							
	EDI		NPI			NDI		
296		33			11			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witamin D, B2, B3 i B6 źródło witamin B1 i B9 wysoka zawartość potasu, fosforu, magnezu, cynku i selenu</p>

NPI=29**SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAaa****FASOLA (referencyjna)**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		wit. B1	wit. B2		wapń	potas	żelazo	
	2		3	1		1	3	3	
	błonnik		wit. B6	wit. B9		magnez	fosfor	cynk	
	3		2	3		3	3	2	
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
315			29			9			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witamin B1, B6 i B9 źródło witaminy B2 wysoka zawartość potasu, magnezu, fosforu, żelaza i cynku źródło wapnia</p>

(uwaga: po ugotowaniu mniejsze wartości!)


NPI=28**SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAaa****GROCH (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		wit. K	wit. B1	wit. B2	wit. B3	potas	magnez	fosfor
	3		1	3	1	1	3	2	3
	błonnik			wit. B6	wit. B9		żelazo	cynk	
	3			1	3		2	2	
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
319			28			9			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witamin B1 i B9 źródło witamin K, B2, B3 i B6 wysoka zawartość potasu, magnezu, fosforu, żelaza i cynku</p>


NPI=28**SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAaa****SOCZEWICA CZERWONA (referencyjna, suche ziarno)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		wit. B1	wit. B2	wit. B3		potas	magnez	fosfor
	3		3	2	1		3	1	3
	błonnik		wit. B6	wit. B9			żelazo	cynk	
	3		2	3			2	2	
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
341			28			8			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka</p> <p>wysoka zawartość błonnika pokarmowego</p> <p>wysoka zawartość witamin B1, B2, B6 i B9</p> <p>źródło witaminy B3</p> <p>wysoka zawartość potasu, fosforu, żelaza i cynku</p> <p>źródło magnezu</p>


NPI=27**SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAa****CIECIERZYCA (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	wit. B1	wit. B2	wit. B5		fosfor	potas	magnez	
	2	2	1	1		2	2	1	
	błonnik		wit. B6	wit. B9		mangan	cynk	żelazo	miedź
	3		2	3		3	1	2	3
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
378			27			7			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka</p> <p>wysoka zawartość błonnika pokarmowego</p> <p>wysoka zawartość witamin B1, B6 i B9</p> <p>źródło witamin B2 i B5</p> <p>wysoka zawartość potasu, fosforu, żelaza, miedzi i manganu</p> <p>źródło magnezu i cynku</p>


NPI=27**SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAaa****SOCZEWICA zielona SANTE**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		wit. B1	wit. B2			potas	magnez	fosfor
	3		2	1			3	2	3
	błonnik		wit. B3	wit. B9			żelazo	cynk	
	3		2	3			3	2	
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
308			27			9			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witamin B1, B3 i B9 źródło witaminy B2 wysoka zawartość potasu, magnezu, fosforu, żelaza i cynku</p>
--


NPI=25**SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAbA****SOK z młodego jęczmienia sproszkowany BIO PLANET**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))									
	białko	błonnik	wit. B1	potas	fosfor	wapń	żelazo	magnez	cynk	
	3	1	3	3	3	3	3	3	3	
	indeksy dietetyczne									
	EDI			NPI			NDI			
308			25			8				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


NPI=24**SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAaa****KIEŁKI SŁONECZNIKA liofilizowane UNIFLORA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))									
	białko	błonnik		wit. E	wit. B1	wit. B6	wit. B9	miedź	mangan	
	3	3		3	3	3	3	3	3	
	indeksy dietetyczne									
	EDI			NPI			NDI			
448			24			5				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika wysoka zawartość witamin E, B1, B6, B9 wysoka zawartość miedzi i manganu</p>
--


NPI=22**SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAb****Fasola Mung TARGROCH**

	bioskładniki							
	białko	wit. B1		potas	wapń	fosfor	magnez	żelazo
	2	3		3	1	3	3	3
	błonnik	wit. B2						
	3	1						
indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI		
315			22			7		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika wysoka zawartość witaminy B1 źródło witaminy B2 wysoka zawartość potasu, fosforu, magnezu i żelaza źródło wapnia</p>
--


NPI=22**SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAa****ALGI NORI prażone (referencyjne)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko		wit.A			wapń	potas	
	3		3			3	3	
	błonnik		wit.C			żelazo	jod	
	3		1			3	3	
indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI		
325			22			7		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witaminy A źródło witaminy C wysoka zawartość wapnia, potasu, żelaza i jodu</p>


NPI=21**SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAaa****KONCENTRAT POMIDOROWY 30% (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		wit.B1	wit.B2	wit. A			potas	magnez
	2		1	1	1			3	1
	błonnik		wit. B3	wit. B6	wit. E	wit. C		miedź	żelazo
1		1	2	1	3		3	1	
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
92			21			23			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka źródło błonnika pokarmowego wysoka zawartość witamin B1, B2, B3, C i K źródło witaminy B6 wysoka zawartość miedzi, żelaza, magnezu, fosforu, manganu źródło wapnia i cynku</p>
--


NPI=21**SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAa+****SZPINAK (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		wit.C	wit. A	wit.B6			żelazo	
	3		3	3	1			1	
	błonnik		wit. E	wit.K	wit. B9				
3		1	3	3					
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
22			21			95			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witamin A, K, B9 i C źródło witamin B6 i E źródło żelaza</p>
--

NPI=21**SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAa+****JARMUŻ (referencyjny)**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		wit.K	wit.C	wit.B6	wit.B9		wapń	potas
	3		3	3	1	3		1	1
	błonnik		wit.A						
	3		3						
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
36			21			58			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość białka
 wysoka zawartość błonnika pokarmowego
 wysoka zawartość witamin C, K, A i B9
 źródło witaminy B6
 źródło wapnia i potasu


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			
MALINA LIOFILIZOWANA (referencyjna)									
	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
			wit.C 3			potas 3	mangan 3	żelazo 1	
	błonnik 3		wit.E 1			magnez 1	fosfor 1	miedź 3	
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
335			19			6			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


<p>wysoka zawartość błonnika wysoka zawartość witaminy C źródło witaminy E wysoka zawartość potasu, manganu i miedzi źródło fosforu, magnezu i żelaza</p>

NPI=18		HIPER F-FOOD				kategoria AAAb			
KIEŁKI RZODKIEWKI liofilizowane UNIFLORA									
	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 3	błonnik 3	wit. C 3	wit.E 3	wit.B6 3	wit.B9 3			
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
440			18			4			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika wysoka zawartość witamin C, B6, B9</p>

NPI=18**HIPER F-FOOD****kategoria AAACA****Morele suszone (referencyjne)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
		błonnik	wit.A	wit.C	wit.E			potas	wapń
		3	2	2	1			3	1
			wit. B1	wit.B2	wit.B3			fosfor	żelazo
		1	1	2			1	1	
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
284			18			6			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witamin A, C i B3 źródło witamin E, B1 i B2 wysoka zawartość potasu źródło wapnia, fosforu i żelaza</p>


NPI=17**HIPER F-FOOD****kategoria AAAA+****BROKUŁ (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		wit.A	wit.C	wit.B9			potas	
	3		1	3	3			1	
	błonnik		wit.K						
3		3							
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
31			17			55			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witamin C, K i B9 źródło witaminy A źródło potasu</p>


NPI=17**HIPER F-FOOD****kategoria AAa****CHLORELLA detoks PURELLA SUPERFOODS**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko			wit.A	wit.B9			żelazo	fosfor
	3			3	3			1	1
	błonnik			wit.B7					
	3			3					
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
372			17			4.6			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika wysoka zawartość witamin A, B7 i B9 źródło żelaza i fosforu</p>


NPI=17**HIPER F-FOOD****kategoria AAAa****HUMMUS (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		wit.B1	wit.B9		potas	fosfor	żelazo	magnez
	1		1	1		1	1	1	1
	błonnik		wit. K				cynk	miedź	mangan
	2		2				1	2	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=16**HIPER F-FOOD****kategoria AAAa+****PIETRUSZKA (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	błonnik	wit.C	wit.K	wit.B6	wit.E	wit.B9		
	2	3	3	3	1	1	3		
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
49			16			33			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witamin C, K i B9 źródło witaminy E i B6</p>


NPI=16**HIPER F-FOOD****kategoria AAAa+****PIECZARKA BIAŁA (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		wit B3	wit. B5	wit. B9		potas	fosfor	
	3		2	1	1		1	1	
	błonnik						selen	miedź	
	2						3	2	
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
22			16			73			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witaminy B3 źródło witamin B5 i B9 wysoka zawartość miedzi i selenu źródło potasu i fosforu</p>
--


NPI=16**HIPER F-FOOD****kategoria AAAa+****PIECZARKA BRĄZOWA (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		wit B3	wit. B5	wit. B9		potas	fosfor	
	3		2	1	1		1	1	
	błonnik						selen	miedź	
	2						3	2	
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
26			16			62			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość witaminy B3 źródło witamin B5 i B9 wysoka zawartość miedzi i selenu źródło potasu i fosforu</p>


NPI=15**HIPER F-FOOD****kategoria AAAa+****ROSZPONKA (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		wit.C	wit. A				potas	
	3		3	3				1	
	błonnik			wit.B6				żelazo	
	3			1				1	
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
21			15			71			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witamin A i C źródło witaminy B6 źródło potasu i żelaza</p>


NPI=15**HIPER F-FOOD****kategoria AAAa+****RUKOLA (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		wit.C	wit.K				potas	wapń
	3		1	3				1	1
	błonnik		wit.B9						
	3		3						
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
25			15			60			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witamin K i B9 źródło witaminy C źródło potasu i wapnia</p>


NPI=15**HIPER F-FOOD****kategoria AAAb****KIEŁKI JARMUŻU liofilizowane UNIFLORA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	błonnik		wit. C	wit.B6	wit.B9			
	3	3		3	3	3			
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
426			15			3.5			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika wysoka zawartość witamin C, B6, B9</p>


NPI=15**HIPER F-FOOD****kategoria AAAa+****SAŁATA RZYMSKA (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik		wit. A	wit.K	wit.B9		
	3	3		3	3	3		
	indeksy dietetyczne							
EDI			NPI			NDI		
17			15			88		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witamin A, K i B9</p>


NPI=15**HIPER F-FOOD****kategoria AAAaa+****SHIITAKE świeży (referencyjny) (twardnik japoński)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		wit B2	wit. B3	wit.B5	wit.B6	potas	miedź	fosfor
	2		1	1	1	1	1	3	1
	błonnik						beta-glukan		
	3						1		
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
34			15			44			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego źródło witamin B2, B3, B5 i B9 wysoka zawartość miedzi źródło potasu i fosforu źródło beta-glukanów</p>


NPI=14**HIPER F-FOOD****kategoria AAAaa+****ZIELONY GROSZEK (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		wit. C	wit. E		potas	fosfor		
	3		2	2		1	1		
	błonnik		wit. B1	wit. B3					
	2		2	1					
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
76			14			18			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika wysoka zawartość witamin C, E i B1 źródło witaminy B3 źródło potasu i fosforu</p>
--

NPI=14**HIPER F-FOOD****kategoria AAAa+****BRUKSELKA (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		wit.C	wit.B6				potas	
	3		3	1				1	
	błonnik		wit.K						
	3		3						
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
47			14			30			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witamin C i K źródło witaminy B6 źródło potasu</p>
--


NPI=14**HIPER F-FOOD****kategoria AAAa+****RZODKIEWKA kiełki POKARM ŻYCIA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		wit.C	wit.B6				fosfor	
	3		3	1				1	
	błonnik		wit.E	wit.B9				mangan	
	1		1	3				1	
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
59			14			24			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka źródło błonnika pokarmowego wysoka zawartość witamin C i B9 źródło witamin E i B6 źródło fosforu i manganu</p>


NPI=14**HIPER F-FOOD****kategoria AAca+****ŻURAWINA suszona (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
		błonnik	wit. C	wit. E		miedź	mangan	antyutleniające	
		3	2	1		3	3	2	
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
121			14			12			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witaminy C źródło witaminy E wysoka zawartość miedzi i manganu</p>


NPI=13**HIPER F-FOOD****kategoria AAba****AWOKADO (referencyjne)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
		błonnik	wit. B6	wit. B9		potas	miedź	tluszcze jednonienasycone	
		1	1	2		2	1	6	
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
170			13			8			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło błonnika wysoka zawartość witaminy B9 źródło witaminy B6 wysoka zawartość potasu źródło miedzi wysoka zawartość tłuszczów nienasyconych wysoka zawartość tłuszczów jednonienasyconych
--	--


NPI=13**HIPER F-FOOD****kategoria AAAa****CIECIERZYCA gotowana (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	błonnik	wit. B9		fosfor	żelazo	cynk	mangan	
	2	2	3		1	1	1	3	
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
164			13			8			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witaminy B9 wysoka zawartość manganu źródło fosforu, żelaza i cynku
--	--


NPI=13**HIPER F-FOOD****kategoria AAAa+****SAŁATA (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		wit.C	wit. A	wit.K				
	3		1	1	3				
	błonnik			wit.B9					
	3			2					
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
16			13			81			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witamin K i B9 źródło witamin A i C</p>
--


NPI=13**HIPER F-FOOD****kategoria AAAa+****ARONIA referencyjna**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		wit.K	wit. E	mangan				
	1		1	1	2				
	błonnik		wit. C	wit.A			antyoksydanty		
	3		1	3			1		
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
47			13			28			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witaminy A źródło witamin C, E i K wysoka zawartość manganu</p>


NPI=13**HIPER F-FOOD****kategoria AAAaa+****KAPUSTA (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))									
	białko	błonnik			wit.K	wit.C	wit.B9			
	2	3			3	3	2			
	indeksy dietetyczne									
	EDI			NPI			NDI			
	33			13			39			


Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witamin C, K i B9</p>


NPI=12**HIPER F-FOOD****kategoria AAAaa+****BOCZNIAK (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	błonnik	wit B2	wit. B3	wit. B9		potas	fosfor	selen
	3	2	1	2	1		1	1	1
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
	36			12			34		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witaminy B3 źródło witamin B2 i B9 źródło potasu, fosforu i selenu</p>
---	--


NPI=12**HIPER F-FOOD****kategoria AAAaa****JĘCZMIEN młody sproszkowany BIO PLANET**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	błonnik				potas	żelazo		
	3	3				3	3		
	indeksy dietetyczne								
EDI				NPI		NDI			
249				12		5			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika wysoka zawartość potasu i żelaza</p>


NPI=10**HIPER F-FOOD****kategoria AAAaa+****POMIDORY (referencyjne)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
	białko	błonnik	wit. C	wit.B9		potas	antyoksydanty
	2	3	2	1		1	1
	indeksy dietetyczne						
EDI				NPI		NDI	
19				10			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


NPI=10**HIPER F-FOOD****kategoria AAAaa+****SŁONECZNIK kiełki POKARM ŻYCIA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko		wit.E	wit.B6				miedź
	2		1	1				2
	błonnik		wit.B1	wit.B9				mangan
1		1	1				1	
indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI		
50			10			20		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka źródło błonnika pokarmowego źródło witamin E, B1, B6 i B9 wysoka zawartość miedzi źródło manganu</p>

NPI=10**HIPER F-FOOD****kategoria AAAaa+****KIEŁKI słonecznika UNIFLORA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	błonnik		wit.E	wit.B1	wit.B6	wit.B9	miedź	mangan
	2	1		1	1	1	1	2	1
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
50			10			20			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka źródło błonnika źródło witamin E, B1, B6, B9 wysoka zawartość miedzi źródło manganu</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

PAPRYKA CZERWONA referencyjna

bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								EDI	NPI	NDI
białko 1	błonnik 3	wit. E 1	wit. C 3				antyutleniacze 1	28	9	32

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


	SUPER F-Food źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witaminy C źródło witaminy E
---	---

NPI=9 SUPER F-FOOD


BURACZKI ĆWIKŁOWE referencyjne

bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								EDI	NPI	NDI
białko 1	błonnik 3		wit. B9 2		potas 1			44	7	16

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	SUPER F-Food źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witaminy B9 źródło potasu
---	--


NPI=9**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa+****MARCHEW (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
	białko		wit.K	wit.B9			
	1		1	1			
	błonnik		wit.A				
	3		3				
indeksy dietetyczne							
EDI			NPI			NDI	
33			9			27	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


NPI=8**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa+****KEFIR GUT Planton Microbiome MAGDA ROŚLINNA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik		bakterie probiot.		inulina		
	2	3		2		1		
	indeksy dietetyczne							
	EDI			NPI			NDI	
34			8			24		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego 10 mld żywych kultur bakterii</p>
--


NPI=8**SUPER F-FOOD****kategoria AAa+****CYKORIA (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		wit.A	wit.B9					
	3		2	1					
	błonnik								
	2								
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
23			8			35			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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

NPI=8**SUPER F-FOOD****kategoria AAa+****DYNIA (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	błonnik		wit.A	wit.B9				
	1	3		3	1				
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
33			8			24			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


<p>źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witaminy A źródło witaminy B9</p>
--

NPI=7**SUPER F-FOOD****BORÓWKA CZERNICA** (*Vaccinium myrtillus*)


INDEKSY DIETETYCZNE

bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								EDI	NPI	NDI
	błonnik 1	wit. C 1	wit. K 1			mangan 3	antyutleniacze 1	57	7	12

przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	SUPER F-Food źródło błonnika źródło witamin C i K wysoka zawartość manganu
---	--

NPI=7**SUPER F-FOOD****kategoria AAa+****MALINA** (referencyjna)

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 1	błonnik 3				wit.C 2	wit.B9 1		
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
	43			7			16		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witaminy C źródło witaminy B9

NPI=7**SUPER F-FOOD****OGÓREK KISZONY referencyjny**

INDEKSY DIETETYCZNE

bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								EDI	NPI	NDI
białko 3	błonnik 3						antyutleniacze 1	11	7	64

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


	<p>SUPER F-Food źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witaminy C źródło witaminy E</p>
---	--

NPI=7**SUPER F-FOOD****KAPUSTA KISZONA referencyjna**

INDEKSY DIETETYCZNE


bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								EDI	NPI	NDI
białko 2	błonnik 3	wit. C 1	wit. K 1					18	7	39

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	<p>SUPER F-Food wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego źródło witamin C i K</p>
---	--

NPI=6**SUPER F-FOOD****kategoria AAba****KONCENTRAT POMIDOROWY 30% ŁOWICZ**


INDEKSY DIETETYCZNE

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
	białko	błonnik			potas		
	2	1			3		
	indekсы dietetyczne						
EDI		NPI			NDI		
98		6			6		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


NPI=6**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa+****CZERWONA KAPUSTA kiszona KOWALEWSKI**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
	białko	błonnik			wit. C		
	2	3			1		
	indekсы dietetyczne						
EDI		NPI			NDI		
24		6			25		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika źródło witaminy C</p>
--


NPI=6**SUPER F-FOOD****kategoria AAa+****KAPUSTA kiszona KOWALEWSKI**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		błonnik		wit.C				
	2		3		1				
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
16			6			38			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika źródło witaminy C</p>
--


NPI=6**SUPER F-FOOD****kategoria AAa+****RZODKIEWKA (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		wit.C						
	2		1						
	błonnik								
3									
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
18			6			33			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


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

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

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


NPI=5**SUPER F-FOOD****kategoria AAba****GROSZEK mrożony ekologiczny 2beBIO**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	błonnik							
	3	2							
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
83			5			6			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


NPI=5**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa****ZIELONY GROSZEK mrożony PROSTE HISTORIE IGLOTEX**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	błonnik							
	3	2							
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
83			5			6			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


NPI=5**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa+****SZPINAK mrożony PROSTE HISTORIE IGLOTEX**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	3	2						
	indeksy dietetyczne							
EDI				NPI		NDI		
19				5		26		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika
--	--


NPI=5**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa+****HIGH PROTEIN Zupa w stylu meksykańskim HORTEX**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	2	3						
	indeksy dietetyczne							
EDI				NPI		NDI		
86				5		6		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika
--	--

NPI=5**SUPER F-FOOD****kategoria AAa****ZIEMNIAK (referencyjny)**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
			wit.C 1	wit.K 1			potas 1		
	błonnik 1		wit.B6 1						
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
79			5			6			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło błonnika pokarmowego źródło witamin C, K i B6 źródło potasu</p>

NPI=5**SUPER F-FOOD****kategoria AAba-****SMALCZYK z fasoli z jabłkiem WELL WELL**


INDEKSY DIETETYCZNE

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
		błonnik 2					tłuszcze nienasycone 3		
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
	232			5			2.2		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość tłuszczów nienasyconych</p>

NPI=5**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa+****KIMCHI mild vegan OLD FRIENDS**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 2	błonnik 3							
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
	29			5			17		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


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

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 (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+
--------------	-----------------------	-----------------------


KONFITURA malina z truskawką bez cukru A TO KETO

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	błonnik							poliole	
	3							1	
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
31			4			13			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość błonnika pokarmowego


NPI=4**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa+****SUPER SMOOTHIE Odporność HORTEX**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))										
		błonnik		wit. C							
		3		1							
	indeksy dietetyczne										
	EDI			NPI				NDI			
	52			4				8			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość błonnika źródło witaminy C
--	--


NPI=4**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aa****PASTA WARZYWNA papryka i czerwona fasola ŁOWICZ**

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

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego
--	--


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 Aa-****KAKAO DECOMORRENO****INDEKSY DIETETYCZNE**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko								
	3								
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
303			3			1.0			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość białka

NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Ab-****MALINA liofilizowana HiFOOD**


INDEKSY DIETETYCZNE

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	1	3						
	indekсы dietetyczne							
EDI				NPI		NDI		
214				4		1.9		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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

NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****BŁONNIK jabłkowy BIO PLANET**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	błonnik							
	3							
	indekсы dietetyczne							
EDI				NPI		NDI		
293				3		1.0		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość błonnika</p>

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

JEŻYNY (referencyjne)


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
		błonnik 1	wit. C 1	wit. K 1				antyutleniacze 1	
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
43			4			9			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło błonnika źródło witamin C i K
--	---

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

ŻURAWINA (referencyjna)


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
		błonnik 1	wit. C 1	wit. E 1				antyutleniacze 1	
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
46			4			9			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło błonnika pokarmowego źródło witamin C i E
--	---

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


MALINA bez dodatku cukru A TO DOBRE

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
		błonnik 3							
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
97			3			3.1			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba****BURACZKI wiórki DAWTONA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	1	2						
	indeksy dietetyczne							
EDI				NPI		NDI		
46				3		7		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka wysoka zawartość błonnika
--	--


NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba****BIGOS wegański CHARZNICKIE POLA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
		błonnik						
		3						
	indeksy dietetyczne							
EDI				NPI		NDI		
68				3		4		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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

NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba****SAŁATKA seler ORZECH**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik				potas 1		
	1	1						
	indeksy dietetyczne							
EDI				NPI		NDI		
43				3		7		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka źródło błonnika pokarmowego źródło potasu
--	---

NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aa-****KASZOTTO z fasolą i papryką ŁOWICZ**


INDEKSY DIETETYCZNE

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	1	2						
	indekсы dietetyczne							
EDI				NPI		NDI		
140				3		2.1		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba-****BOROWIK suszony RUNOLAND**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	3							
	indekсы dietetyczne							
EDI				NPI		NDI		
260				3		1.2		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka</p>


NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****PODGRZYBEK brunatny suszony FUNGOPOL**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	3							
	indekсы dietetyczne							
EDI				NPI		NDI		
369				3		0.8		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka</p>

NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa****PIGWOWIEC japoński suszony FUNGOPOL**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	błonnik							
	3							
	indeksy dietetyczne							
	EDI	NPI			NDI			
333	3			0.9				
48	3			6				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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

uwaga błędna wartość energetyczna


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=2**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba-****CZOSNEK marynowany z papryką DARY NATURY**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko					mangan			
	2					2			
	indeksy dietetyczne								
EDI	NPI			NDI					
97	2			2.1					

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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

NPI=2**PREMIUM F-FOOD****kategoria Ab-****PASTA WARZYWNA bakłażan i suszone pomidory ŁOWICZ**


INDEKSY DIETETYCZNE

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
		błonnik							
		2							
	indeksy dietetyczne								
EDI	NPI			NDI					
126	2			1.6					

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


NPI=2**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aa****KONCENTRAT POMIDOROWY DAWTONA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	2							
	indecy dietetyczne							
	EDI	NPI			NDI			
22	2			9				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


NPI=2**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aa-****GROSZEK KONSERWOWY bardzo drobny ROLNIK**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	2							
	indecy dietetyczne							
	EDI	NPI			NDI			
88	2			2.3				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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

NPI=2**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba****BURACZKI tarte KOWALEWSKI**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
		błonnik						
		2						
	indecy dietetyczne							
	EDI	NPI			NDI			
57	2			3.5				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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

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

Kimchi hot RUNOLAND


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	1							
	indeksy dietetyczne							
EDI	NPI			NDI				
50	1			2.0				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka
--	---------------

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

DYNIA Hokkaido mrożona ekologiczna 2beBIO


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	1							
	indeksy dietetyczne							
EDI	NPI			NDI				
33	1			3				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka
--	---------------

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

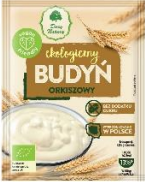
BARSZCZ UKRAIŃSKI RAZ NA WOZIE

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	1							
	indeksy dietetyczne							
EDI	NPI			NDI				
55	1			1.8				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka
--	---------------


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

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

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość tłuszczów nienasyconych
--	--


NPI=1**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****FASOLKA po bretońsku DOMOWY WEK**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
	białko						
	2						
	indeksy dietetyczne						
EDI	NPI		NDI				
159	1		0.6				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka
--	---------------

NPI=1**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba-****BAZA pomidorowa PUDLISZKI**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
		błonnik					
		1					
	indeksy dietetyczne						
EDI	NPI		NDI				
76	1		1.3				

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=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=3	kategoria Bba-
--------------	-----------------------

SMALCZYK z białej fasoli URBANEK


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
		białko	błonnik						
		1	2						
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
179			3			1.7			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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

sól przekroczona 1.2 g

NPI=1**kategoria Bba-****KETCHUP Premium łagodny ROLESKI**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	1							
	indeksy dietetyczne							
	EDI	NPI			NDI			
46	1			2.2				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka
--	---------------

sól przekroczone 1.5 g

NPI=1**kategoria Bba-****KETCHUP (typowy, czysty skład)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
							potas	
							1	
	indeksy dietetyczne							
	EDI	NPI			NDI			
100	1			1.0				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło potasu
--	---------------

przekroczony cukier 22 g, sól 2 g

6. PRODUKTY KATEGORII C

Kategoria ta obejmuje produkty spożywcze niespełniające kryteriów znaku F-Food oznaczone wskaźnikiem „C”

7. PRODUKTY KATEGORII D

Kategoria ta obejmuje produkty spożywcze niespełniające kryteriów znaku F-Food oznaczone wskaźnikiem „D”