

WITRYNA POLSKIEJ SUPERŻYWNOŚCI ZBOŻA, WYROBY PIEKARSKIE



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].

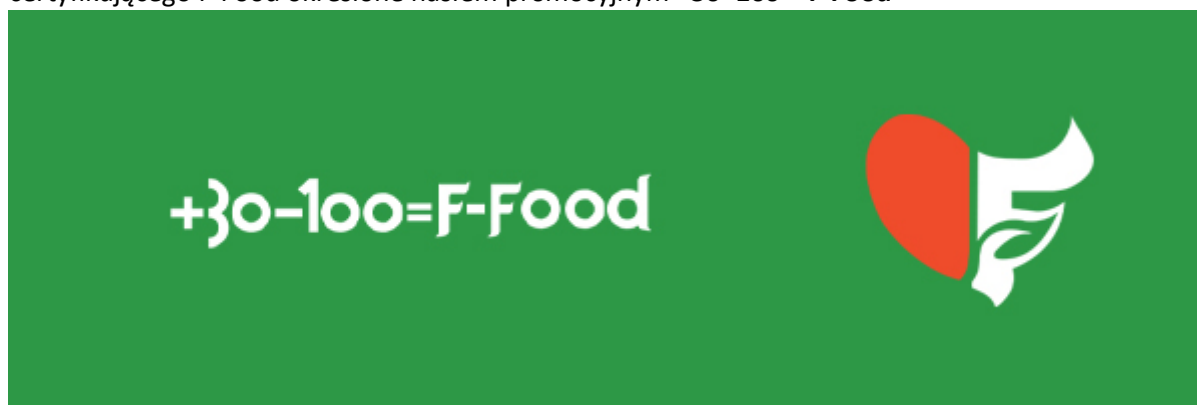
W dietetyce kluczowe są jeszcze dwa indeksy: gęstości energetycznej EDI, pokazujący wartość energetyczną produktu przeliczoną na 100 g produktu (EDI występuje na pierwszym miejscu w tabeli wartości odżywczej) o jednostce miary [kcal/100 g, ewentualnie kcal/100 ml] oraz indeks gęstości odżywczej NDI,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

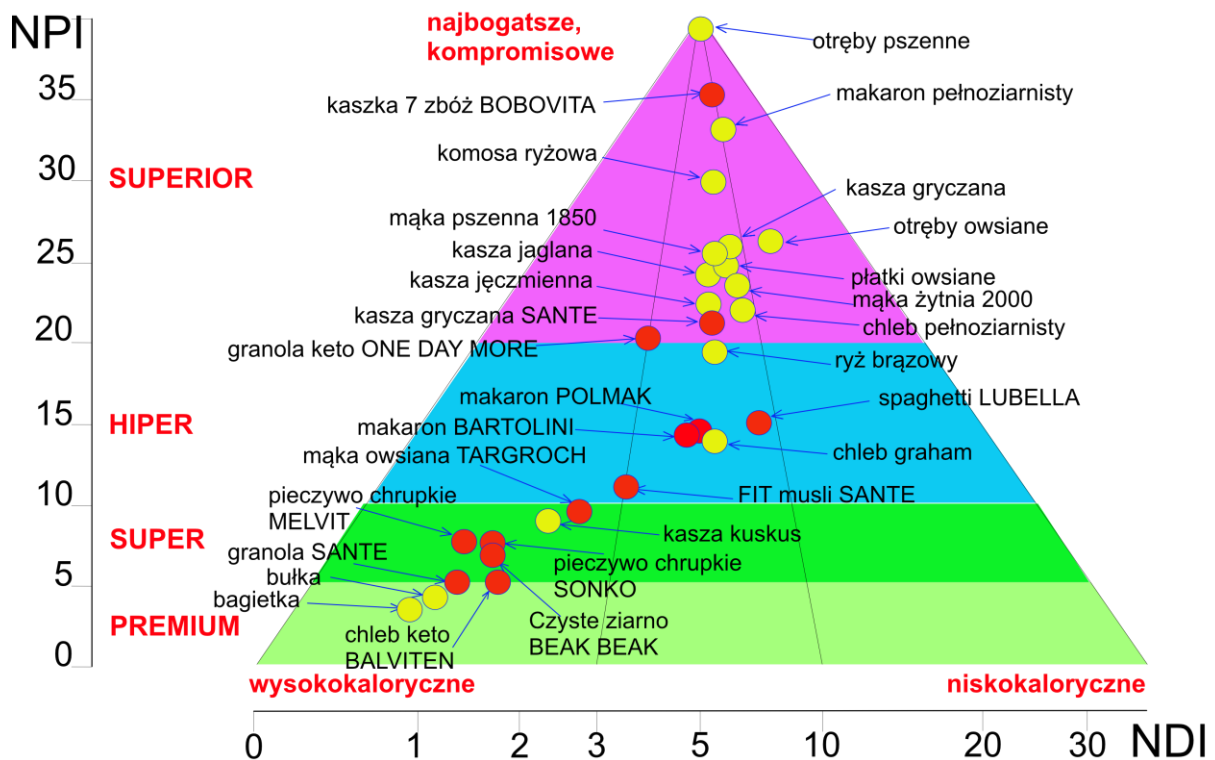
Dane wykorzystywane w określeniu indeksów NPI i NDI pochodzą w większości z bazy danych:

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

WITRYNA SUPERŻYWNOSCI: ZBOŻA, WYROBY PIEKARSKIE

W Witrynie Superżywności dla zbóż i wyrobów piekarskich 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.

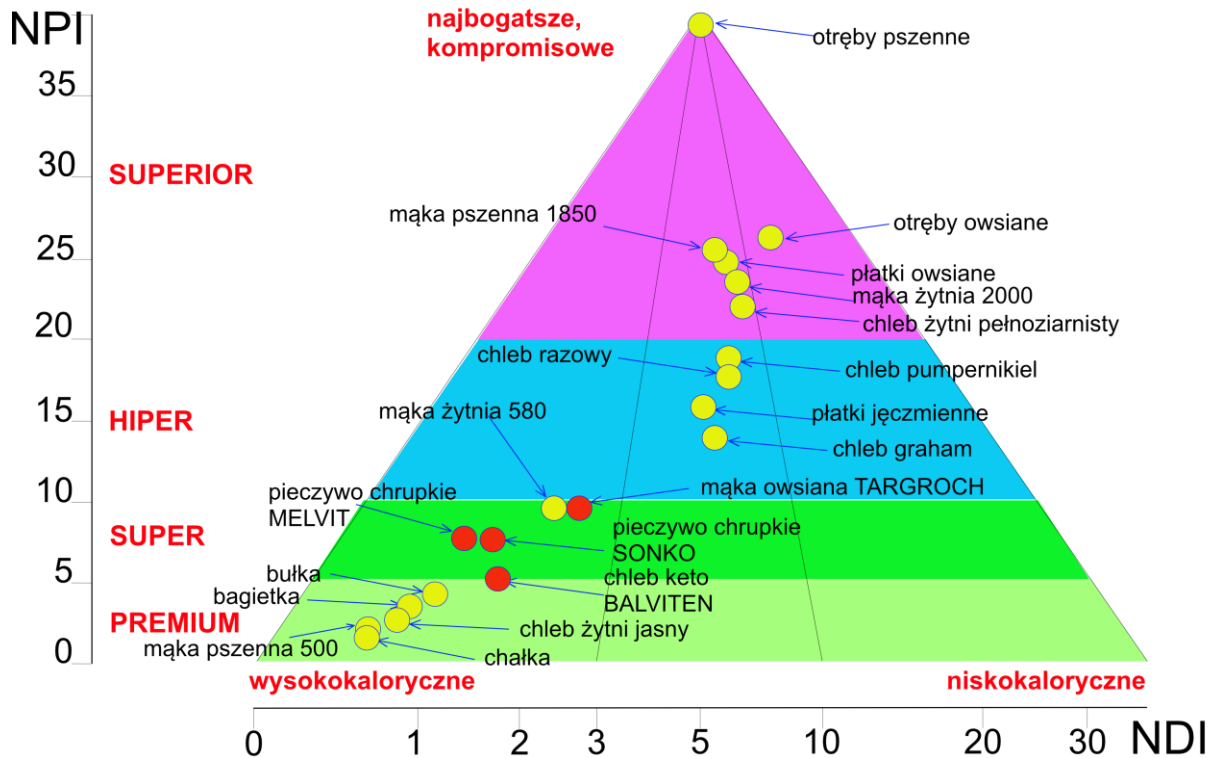


Rys. 1. Witryna Superżywności dla zbóż i wyrobów piekarskich. Punkty żółte oznaczają produkty referencyjne, a czerwone rzeczywiste.

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.

Piramida dostarcza nam wielu informacji dotyczących potencjału odżywczego pieczywa. Ciekawe jest porównanie potencjału dla pieczywa pełnoziarnistego i białego, „oczyszczonego”. Chleb żytni pełnoziarnisty ma NPI=22, a chleb żytni jasny NPI=2, chleb graham (pszenny) ma NPI=14, a bułka, chałka i bagietka pszenna NPI=2. To samo dotyczy mąki: pełnoziarnista mąka pszenna 1850 ma NPI=25, a mąka pszenna 500 „biała” ma NPI=2, mąka żytnia 2000 pełnoziarnista ma NPI=23, a mąka oczyszczona 580 ma NPI=9. Biorąc pod uwagę olbrzymi potencjał odżywczy otrębów, np. pszenne mają NPI=43, nawet niewielka posypka da efekt w postaci podwyższenia indeksu potencjału odżywczego. Taki sam efekt można uzyskać poprzez dodanie pełnego ziarna do chleba, np. żyta, które ma NPI=23.




Rys. 1. Witryna Superżywności dla wyrobów piekarniczych. Punkty żółte oznaczają produkty referencyjne, a czerwone rzeczywiste.

1. KATEGORIA SUPERIOR F-FOOD

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

NPI=43	SUPERIOR F-FOOD	kategoria AAAaa+
---------------	------------------------	-------------------------

OTRĘBY pszenne (referencyjne)


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		wit.E	wit.B1	wit.B3	potas	wapń	magnez	fosfor
	3		2	3	3	3	1	3	3
	błonnik		wit.B5	wit.B9	mangan	żelazo	miedź	selen	cynk
	3		1	3	3	3	3	3	3
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
185			43			23			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witaminy E, B1, B3 i B9 źródło witaminy B5 wysoka zawartość potasu, magnezu, fosforu, żelaza, miedzi, selenu, cynku i manganu źródło wapnia</p>

NPI=43	SUPERIOR F-FOOD	kategoria AAAaa+
---------------	------------------------	-------------------------


ZARODKI PSZENNE (referencyjne)

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	wit.E	wit.B1	wit.B2		potas	magnez	żelazo	fosfor
	3	3	3	2		3	3	3	3
	błonnik	wit.B6	wit.B9	wit.B3		cynk	miedź	mangan	
	3	3	3	2		3	3	3	
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
323			43			13			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


NPI=35**SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAca****KASZKA mleczna 7 zbóż BOBOVITA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 1	wit.A 3	wit.C 3	wit.B1 3	wit.B7 3		wapń 3	żelazo 3	jod 3
	błonnik 2	wit.E 3	wit.D 3	wit.B6 3			oligosacharydy 2		
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
414			35			8			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło białka wysoka zawartość błonnika wysoka zawartość witamin A, C, D, E, B1, B6 i B7 wysoka zawartość wapnia, żelaza i jodu</p>
--

NPI=33**SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAaa****MAKARON PEŁNOZIARNISTY (referencyjny)**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 1	wit.B1 3	wit.B2 1	wit. B3 3		potas 1	fosfor 3	magnez 2	cynk 2
	błonnik 3	wit.B5 1	wit B6 1	wit.B9 2		żelazo 1	mangan 3	miedź 3	selen 3
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
340			33			10			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witaminy B1, B3 i B9 źródło witaminy B2, B5 i B6 wysoka zawartość fosforu, magnezu, cynku, manganu, miedzi i selenu źródło potasu i żelaza</p>
--

powyższe dane dla makaronu surowego, ugotowany będzie miał niższe wartości


NPI=33**SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAca****KASZKA PORCJA ZBÓŻ zbożowo-owsiana jabłko gruszka BOBOVITA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 1	wit.A 3	wit.C 3	wit.B1 3	wit.B7 3		wapń 3	żelazo 3	jod 3
	błonnik 2	wit.E 3	wit.D 3	wit.B6 3					
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
440			33			8			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło białka wysoka zawartość błonnika wysoka zawartość witamin A, C, D, E, B1, B6 i B7 wysoka zawartość wapnia, żelaza i jodu</p>
--


NPI=33**SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAca****KASZKA mleczno-zbożowa kakao BOBOVITA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 1	wit.A 3	wit.C 3	wit.B1 3	wit.B7 3		wapń 3	żelazo 3	jod 3
	błonnik 1	wit.E 3	wit.D 3	wit.B6 3					
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
425			33			8			


Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło białka źródło błonnika wysoka zawartość witamin A, C, D, E, B1, B6 i B7 wysoka zawartość wapnia, żelaza i jodu</p>
--


NPI=30**SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAa****KASZA QUINOA (komosa ryżowa) niegotowana (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	wit.E	wit.B1	wit.B2		potas	magnez	fosfor	żelazo
	1	1	2	1		1	3	3	2
	błonnik		wit.B6	wit.B9		miedź	cynk	mangan	selen
	2		2	3		3	2	3	1
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
368			30			8			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	<p>źródło białka wysoka zawartość błonnika wysoka zawartość witaminy B3 źródło witamin B1, B5 i B6 wysoka zawartość magnezu, fosforu, miedzi i manganu źródło potasu, żelaza, selenu i cynku</p>
---	---


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

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

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=27**SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAaa****LEN ziarno (referencyjne)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 1	wit.E 3	wit.B1 3	wit.B3 1		potas 2	wapń 2	magnez 3	żelazo 2
	błonnik 3	wit.B5 1	wit.B6 2	wit.B9 3		mangan 3	miedź 3	selen 3	cynk 3
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
534			38			7			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witaminy E, B1, B6 i B9 źródło witaminy B3 i B5 wysoka zawartość potasu, wapnia, magnezu, żelaza, miedzi, selenu, manganu i cynku</p>

NPI=26**SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAaa+****KASZA GRYCZANA (referencyjna)**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 1		wit.B1 1	wit.B2 1	wit. B3 2	potas 1	fosfor 3	magnez 2	cynk 1
	błonnik 3		wit.B5 1	wit B6 1	wit.B9 1	żelazo 1	mangan 3	miedź 3	selen 1
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
346			26			8			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witaminy B3 źródło witaminy B1, B2, B5, B6 i B9 wysoka zawartość fosforu, magnezu, manganu i miedzi źródło potasu, żelaza, cynku i selenu</p>

powyższe dane dla kaszy surowej, ugotowana będzie miała niższe wartości


NPI=25**SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAaa****MAKA pszenna typ 1850 pełnoziarnista (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko 1	wit. B1 2	wit. B6 1			potas 1	fosfor 3	magnez 1
	błonnik 3	wit. B3 2	wit. B9 3		miedź 2	żelazo 1	cynk 2	mangan 3
	indeksy dietetyczne							
	EDI		NPI			NDI		
309		25			8			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witamin B1, B3 i B9 źródło witamin B6 wysoka zawartość fosforu, miedzi, cynku, manganu źródło potasu, magnezu, żelaza</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								
	EDI		NPI			NDI			
373		25			7				

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=24**SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAaa****KASZA JAGLANA (referencyjna)**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		wit.B1	wit.B2	wit.B3		magnez	fosfor	żelazo
	1		2	1	2		2	2	1
	błonnik		wit.B5	wit.B6	wit.B9		cynk	mangan	miedź
	2		1	1	2		1	3	3
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
378			24			6			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	<p>źródło białka wysoka zawartość błonnika wysoka zawartość witamin B1, B3 i B9 źródło witamin B2, B5 i B6 wysoka zawartość magnezu, fosforu i manganu źródło żelaza i cynku</p>
--	---

niegotowana


NPI=24**SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAa****KASZA BULGUR niegotowana (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		wit.B1	wit.B3		potas	magnez	fosfor	żelazo
	1		1	2		1	3	3	1
	błonnik		wit.B5	wit.B6		miedź	cynk	mangan	selen
	3		1	1		2	1	3	1
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
342			24			7			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	<p>źródło białka wysoka zawartość błonnika wysoka zawartość witaminy B3 źródło witamin B1, B5 i B6 wysoka zawartość magnezu, fosforu, miedzi i manganu źródło potasu, żelaza, selenu i cynku</p>
--	---


NPI=23**ULTRA F-FOOD****kategoria AAAaa****ŻYTO ziarno (referencyjne)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
		wit. B1 2	wit. B6 1		potas 1	cynk 2	magnez 1	fosfor 3
	błonnik 3		wit. B9 3		żelazo 1	mangan 3	miedź 2	selen 1
	indeksy dietetyczne							
	EDI		NPI			NDI		
301		23			8			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witaminy B1 i B9 źródło witaminy B6 wysoka zawartość cynku, fosforu, manganu i miedzi źródło potasu, magnezu, żelaza i selenu</p>


NPI=23**SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAaa****MAKA żytnia typ 2000 pełnoziarnista (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko 1	wit. B1 1	wit. B6 1		potas 1	cynk 2	magnez 1	fosfor 3
	błonnik 3	wit. B9 3			żelazo 1	mangan 3	miedź 2	selen 1
	indeksy dietetyczne							
	EDI		NPI			NDI		
301		23			8			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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

NPI=23**SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAaa****KASZA JĘCZMIENNA (referencyjna)**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		wit.B1	wit.B2		potas	magnez	fosfor	żelazo
	1		3	1		1	2	2	1
	błonnik		wit.B3	wit.B6		cynk	selen	miedź	
	3		2	1		1	3	3	
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
354			23			6			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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

niegotowana

NPI=23**SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAa****KASZA ORKISZOWA (referencyjna)**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko		wit.B1	wit.B3		potas	magnez	fosfor	żelazo
	1		2	2		1	2	3	2
	błonnik		wit.B6	wit.B9		miedź	cynk	mangan	
	3		1	1		1	2	2	
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
350			23			7			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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

niegotowana


NPI=22**SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAaa****KASZA GRYCZANA prażona SANTE**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 1			wit. B1 3			potas 1	fosfor 3	magnez 3
	błonnik 1			wit. B6 3			miedź 2	mangan 3	cynk 2
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
344			22			6			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


NPI=22**SUPERIOR F-FOOD****kategoria AAAaa****CHLEB żytni pełnoziarnisty (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
		wit. E 1	wit. B1 1	wit. B3 1		potas 1	fosfor 2	żelazo 1	magnez 1
	błonnik 3		wit. B6 1	wit. B9 1		selen 3	mangan 3	cynk 2	miedź 1
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
225			22			10			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


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

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


Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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

NPI=21**ULTRA F-FOOD****kategoria AAAa****AMARANTUS niegotowany (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko			wit.B2		potas	magnez	fosfor	żelazo
	1			1		1	3	3	3
	błonnik			wit.B9		wapń	cynk	mangan	selen
	2			2		1	1	3	1
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
371			22			6			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	<p>źródło białka wysoka zawartość błonnika wysoka zawartość witaminy B9 źródło witaminy B2 wysoka zawartość magnezu, fosforu, żelaza i manganu źródło potasu, wapnia, selenu i cynku</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 AAAaa


RYŻ brązowy (referencyjny)

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
		wit. B1 3	wit. B6 2				fosfor 2	magnez 2
	błonnik 2	wit. B3 2	wit. B9 1			miedź 1	cynk 1	mangan 3
	indeksy dietetyczne							
	EDI		NPI			NDI		
322		19			6			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość błonnika pokarmowego
wysoka zawartość witamin B1, B3 i B6
źródło witaminy B9
wysoka zawartość fosforu, magnezu, manganu
źródło miedzi, cynku,


NPI=18**HIPER F-FOOD****kategoria AAAaa****CHLEB pumpernikiel (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
			wit.B1 1	wit.B3 1		potas 1	fosfor 2	żelazo 1	magnez 1
	błonnik 3		wit.B6 1	wit.B9 1			mangan 3	cynk 2	miedź 1
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
240			18			8			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


NPI=17**HIPER F-FOOD****kategoria AAAaa****CHLEB żytni razowy (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 1		wit.B1 1	wit.B3 1		potas 1	fosfor 2	żelazo 1	magnez 1
	błonnik 2		wit.B6 1	wit.B9 1			mangan 3	cynk 1	miedź 1
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
213			17			8			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


NPI=17**HIPER F-FOOD****kategoria AAAa-****KASZA KUKURYDZIANA niegotowana (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
			wit.B5 1	wit.B9 3			magnez 2	fosfor 2	żelazo 1
	błonnik 1						miedź 3	cynk 1	mangan 3
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
369			17			0.05			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło błonnika wysoka zawartość witaminy B9 źródło witaminy B5 wysoka zawartość magnezu, fosforu, miedzi i manganu źródło cynku i żelaza</p>
--


NPI=17**HIPER F-FOOD****kategoria AAAa****OTRĘBY owsiane NATURALNIE ZDROWE**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))									
	białko 1	błonnik 3	wit.B5 1	wit.B9 1	potas 1	magnez 3	fosfor 3	żelazo 2	cynk 2	
	indeksy dietetyczne									
	EDI				NPI			NDI		
376				17			5			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


NPI=16**HIPER F-FOOD****kategoria AAAaa****PŁATKI jęczmienne (referencyjne)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	błonnik		wit.B3	wit.B6			potas	magnez	fosfor
	3		1	1			1	1	3
						żelazo	miedź	mangan	cynk
						1	1	3	1
indeksy dietetyczne									
EDI			NPI			NDI			
355			16			5			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


NPI=16**HIPER F-FOOD****kategoria AAAaa****Białko konopne BIO PURELLA SUPERFOODS**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))									
	białko	błonnik		wit. B1	wit. B6		wapń	żelazo		
	3	3		3	3		1	3		
	indeksy dietetyczne									
	EDI			NPI			NDI			
356			16			4				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość witamin B1 i B6 wysoka zawartość żelaza źródło wapnia</p>

NPI=15**HIPER F-FOOD****kategoria AAAaa****MAKARON Pełne Ziarno Pióra LUBELLA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))										
	białko	błonnik		fosfor	magnez	żelazo	cynk	miedź	mangan		
	1	1		3	1	2	2	2	3		
	indeksy dietetyczne										
	EDI				NPI				NDI		
366				15				4			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


źródło białka
 źródło błonnika pokarmowego
 wysoka zawartość fosforu, żelaza, cynku, miedzi i manganu
 źródło magnezu

(suchy produkt)

INDEKSY DIETETYCZNE (ugotowany produkt)

bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))										EDI	NPI	NDI	
białko	błonnik		fosfor	magnez	żelazo	cynk	miedź	mangan					
1	1		1	1	1	1	1	2			190	9	5


NPI=15**HIPER F-FOOD****kategoria AAAb-****KETO GRANOLA orzechowa ONE DAY MORE**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))										
	białko	błonnik			wit.E		magnez	mangan	miedź		
	1	3			2		3	3	3		
	indeksy dietetyczne										
	EDI				NPI				NDI		
595				15				2.5			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

źródło białka
 wysoka zawartość błonnika pokarmowego
 wysoka zawartość witaminy E
 wysoka zawartość magnezu, manganu i miedzi


NPI=14**HIPER F-FOOD****kategoria AAAaa****CHLEB graham (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 1		wit.B1 1	wit.B3 1			fosfor 1	żelazo 1	magnez 1
	błonnik 2			wit.B9 1			mangan 3	cynk 1	miedź 1
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
221			14			6			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


NPI=14**HIPER F-FOOD****kategoria AAAaa****BUŁKA grahamka (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 1		wit.B1 1	wit.B9 1			fosfor 1	magnez 1	miedź 1
	błonnik 2		wit.B3 1				żelazo 1	cynk 1	mangan 3
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
252			14			6			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


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

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	błonnik				żelazo	wapń	magnez	
	1	3				3	3	3	
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
443			13			2.9			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło białka wysoka zawartość błonnika wysoka zawartość wapnia, magnezu i żelaza</p>
--

NPI=13**HIPER F-FOOD****kategoria AAAbA****MAKARON pełnoziarnisty Super Ziarna Gigli POLMAK****INDEKSY DIETETYCZNE**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	błonnik			potas	magnez	cynk	fosfor	żelazo
	1	3			1	2	2	3	1
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
354			13			4			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


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

NPI=13**HIPER F-FOOD****kategoria AAAb****MAKARON pełnoziarnisty Super Ziarna Rurki POLMAK**

INDEKSY DIETETYCZNE


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	błonnik			potas	magnez	cynk	fosfor	żelazo
	1	3			1	2	2	3	1
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
349			13			4			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


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

NPI=13**HIPER F-FOOD****kategoria AAAa****MAKARON gryczany BARTOLINI**


INDEKSY DIETETYCZNE

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	błonnik		wit.B1	wit.B9	magnez	miedź	fosfor	mangan
	1	3		1	2	1	1	1	3
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
350			13			4			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	<p>źródło białka wysoka zawartość błonnika wysoka zawartość witaminy B9 źródło witaminy B1 wysoka zawartość manganu źródło magnezu, fosforu i miedzi</p>
---	---


NPI=12**HIPER F-FOOD****kategoria AAAa****MAKARON z soczewicy czerwonej BARTOLINI**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	błonnik		wit.B1	wit.B9		miedź	żelazo	mangan
	3	1		1	2		3	1	1
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
348			12			3.4			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	<p>wysoka zawartość białka źródło błonnika wysoka zawartość witaminy B9 źródło witaminy B1 wysoka zawartość miedzi źródło żelaza i manganu</p>
--	---


NPI=12**HIPER F-FOOD****kategoria AAAb****MUSLI PROTEINOWE z orzechami ziemnymi ONE DAY MORE**

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

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


NPI=11**HIPER F-FOOD****kategoria AAba****Kasza gryczana prażona SONKO**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko 1	błonnik 3			potas 1	żelazo 1	cynk 2	magnez 3
	indeksy dietetyczne							
	EDI		NPI			NDI		
353		11			3			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość cynku i magnezu źródło potasu i żelaza</p>


NPI=11**HIPER F-FOOD****kategoria AAba****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							
	EDI		NPI			NDI		
344		11			3			

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							
	EDI		NPI			NDI		
323		11			3.4			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość błonnika pokarmowego
 wysoka zawartość witaminy B3
 wysoka zawartość fosforu
 źródło potasu, magnezu, żelaza i cynku

NPI=10**HIPER F-FOOD****kategoria AAA****Mąka owsiana TARGROCH**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	magnez 2	żelazo 2	cynk 2					
	białko 1	błonnik 3						
indeksy dietetyczne								
EDI		NPI			NDI			
374		10			2,6			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


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

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

MAKA żytnia typ 580 jasna (referencyjna)


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	błonnik 2	wit.B1 1	wit.B6 1	wit. B9 3			mangan 2	
	indeksy dietetyczne							
	EDI		NPI			NDI		
	330		9			2.7		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


	<p>wysoka zawartość błonnika pokarmowego</p> <p>wysoka zawartość witaminy B9</p> <p>źródło witamin B1 i B6</p> <p>wysoka zawartość manganu</p>
--	--

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


KASZA KUSKUS niegotowana (referencyjna)

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko 1		wit.B1 1	wit.B3 1				fosfor 1
	błonnik 1		wit.B5 1				miedź 1	mangan 2
	indeksy dietetyczne							
	EDI		NPI			NDI		
376		9			2.4			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	<p>źródło białka</p> <p>źródło błonnika</p> <p>źródło witamin B1, B3 i B5</p> <p>wysoka zawartość manganu</p> <p>źródło fosforu i miedzi</p>
---	--


NPI=9**SUPER F-FOOD****kategoria AAba-****MUSLI odpornościowe ONE DAY MORE**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 1	błonnik 2					żelazo 1	cynk 2	miedź 3
	indeksy dietetyczne								
	EDI				NPI		NDI		
	418				9		2.1		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość cynku i miedzi źródło żelaza</p>
--


NPI=8**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa****Makaron z zielonego groszku NOVELLE**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko 2	błonnik 3			fosfor 3				
	indeksy dietetyczne								
	EDI				NPI		NDI		
	173				8		5		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


NPI=7**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa-****CHLEB mieszany wiejski (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	błonnik		wit. B1	wit. B9		fosfor	mangan	miedź	
	1		1	1		1	2	1	
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
245			7			2.9			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło błonnika pokarmowego źródło witamin B1 i B9 wysoka zawartość manganu źródło fosforu i miedzi</p>


NPI=7**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa-****RYŻ biały (referencyjny)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
			wit. B9		fosfor	miedź	cynk	mangan	
			1		1	1	1	3	
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
344			7			2.0			


Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło witaminy B9 wysoka zawartość manganu źródło miedzi, cynku, fosforu</p>
--


NPI=7**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa-****Pieczywo chrupkie lekkie pełnoziarniste SONKO**

	biodkładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
		błonnik			żelazo	cynk	magnez		
		3			1	1	1		
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
349			6			1.7			


Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość błonnika pokarmowego źródło magnezu, żelaza i cynku
---	---

NPI=7**SUPER F-FOOD****kategoria AAba-****PIECZYWO CHRUPKIE żytnie CRISPY MELVIT**


	biodkładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik					nienasycone kwasy tłuszczowe	
	1	3					3	
	indeksy dietetyczne							
EDI			NPI			NDI		
457			7			1.5		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


	źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych
---	--

NPI=7**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa-****CHLEB Czyste Ziarno z żurawiną BEAK BEAK**

INDEKSY DIETETYCZNE


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						kwasy tłuszczowe omega-3
	1	3						3
	indekсы dietetyczne							
EDI				NPI		NDI		
269				7		2.6		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


	<p>źródło białka</p> <p>wysoka zawartość błonnika</p> <p>wysoka zawartość kwasów tłuszczowych omega-3</p>
---	---

NPI=7**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa-****CHLEB Czyste Ziarno z kielkami żyta BEAK BEAK**


INDEKSY DIETETYCZNE

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						kwasy tłuszczowe omega-3
	1	3						3
	indekсы dietetyczne							
EDI				NPI		NDI		
257				7		2.7		


Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	<p>źródło białka</p> <p>wysoka zawartość błonnika</p> <p>wysoka zawartość kwasów tłuszczowych omega-3</p>
---	---


NPI=7**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa-****CHLEB Czyste Ziarno BEAK BEAK**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						kwasy tłuszczowe omega-3
	1	3						3
	indeksy dietetyczne							
EDI				NPI			NDI	
262				7			2.7	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	<p>źródło białka</p> <p>wysoka zawartość błonnika</p> <p>wysoka zawartość kwasów tłuszczowych omega-3</p>
---	---

NPI=7**SUPER F-FOOD****kategoria AAba-****OWSIANKA PROTEINOWA jabłko z cynamonem ONE DAY MORE**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik			wapń	żelazo	magnez	
	2	2			1	1	1	
	indeksy dietetyczne							
EDI				NPI			NDI	
372				7			1.9	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	<p>wysoka zawartość białka</p> <p>wysoka zawartość błonnika pokarmowego</p> <p>źródło wapnia, żelaza, magnezu</p>
--	---

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


INDEKSY DIETETYCZNE

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

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika źródło fosforu i magnezu
--	--


NPI=7**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa-****MAKA dyniowa NATURINI**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))						
	białko	błonnik					tłuszcze nienasycone
	1	3					3
	indekсы dietetyczne						
EDI		NPI			NDI		
425		7			1.6		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego wysoka zawartość tłuszczów nienasyconych
--	--


NPI=6**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa-****CHRUPKI KUKURYZJANE (referencyjne)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	błonnik					magnez	fosfor	żelazo
	2					1	2	1
	indekсы dietetyczne							
EDI		NPI			NDI			
352		6			1.7			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość błonnika wysoka zawartość fosforu źródło magnezu i żelaza
--	--

NPI=5**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa-****Makaron dla diabetyków NOVELLE**


	bioskładniki							
	białko	błonnik				cynk		
	2	2				1		
	indeksy dietetyczne							
EDI				NPI			NDI	
173				5			2.9	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika źródło cynku
--

(ugotowany produkt)


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

	bioskładniki							
	białko	błonnik						
	2	3						
	indeksy dietetyczne							
EDI				NPI			NDI	
396				5			1.3	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego
--


NPI=5**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa-****Chleb krojony KETO bezglutenowy BALVITEN**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	2	3						
	indeksy dietetyczne							
EDI				NPI		NDI		
280				5		1.8		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość białka
wysoka zawartość błonnika pokarmowego

NPI=5**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa-****CIASTEczKA barley spelt PIEKARNIA KIEŁTYKA**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
		błonnik					beta-glukan	poliole
		3					1	1
	indeksy dietetyczne							
EDI				NPI		NDI		
459				5		1.1		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość błonnika pokarmowego
źródło beta-glukanów

NPI=5**SUPER F-FOOD****kategoria AAba****MAKARON niski indeks glikemiczny Penne POLMAK**


INDEKSY DIETETYCZNE

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	błonnik							
	2	3							
	indekсы dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
341			5			1.5			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika
--

NPI=5**SUPER F-FOOD****kategoria AAaa-****BIO MAKARON orkiszowy z soczewicą NIRO**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	błonnik							
	2	3							
	indekсы dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
306			5			1.6			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika
--

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

INDEKSY DIETETYCZNE

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

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika
--

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 Aa-
--------------	-----------------------	----------------------

CHLEB migdałowy KETUŚ PIEKARNIA KIEŁTYKA


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	3	1						
	indeksy dietetyczne							
EDI				NPI		NDI		
295				4		1.4		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość białka źródło błonnika pokarmowego
--

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


Owsianka z jabłkiem i cynamonem COŚ NA ZĄB KUPIEC

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

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego
--


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

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

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


NPI=4**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aa-****CHLEB SŁONECZNA MOC bezglutenowy KETO PIEKARNIA KIEŁTYKA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	błonnik							
	1	3							
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
464			4			0.9			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość błonnika pokarmowego źródło białka
--	--


NPI=4**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****BUŁKA PSZENNA zwykła (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko					wit. B9		miedź	mangan
	1					1		1	1
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
273			4			1.5			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

<p>źródło białka źródło witaminy B9 źródło miedzi i manganu</p>


NPI=4**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****BIAŁKO z grochu eko BIO PLANET**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko	błonnik							
	3	1							
	indeksy dietetyczne								
	EDI			NPI			NDI		
353			4			1.1			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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


NPI=4**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****BIO KASZA owsiana NIRO**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	1	3						
	indeksy dietetyczne							
EDI			NPI			NDI		
328			4			1.2		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka wysoka zawartość błonnika
--	--


NPI=4**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****KASZA gryczana niepalona BIO PLANET**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	1	3						
	indeksy dietetyczne							
EDI			NPI			NDI		
392			4			1.0		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka wysoka zawartość błonnika
--	--


NPI=4**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****BIO MAKARON z samopszy NIRO**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	1	3						
	indeksy dietetyczne							
EDI		NPI			NDI			
337		4			1.2			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka wysoka zawartość błonnika
--	--


NPI=4**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****BIO MAKARON pełnoziarnisty orkiszowy NIRO**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	1	3						
	indeksy dietetyczne							
EDI		NPI			NDI			
345		4			1.2			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka wysoka zawartość błonnika
--	--

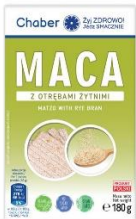
NPI=4**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****MAKARON orkiszowy pełnoziarnisty bio NUDLE ŚLĄSKIE**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	1	3						
	indeksy dietetyczne							
EDI		NPI			NDI			
328		4			1.2			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego
--	--


NPI=4**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****MACA z otrębami żytnimi CHABER**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	1	3						
	indeksy dietetyczne							
EDI				NPI		NDI		
351				4		1.1		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego
--	--


NPI=4**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****PIECZYWO żytnie z otrębami CHABER**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	1	3						
	indeksy dietetyczne							
EDI				NPI		NDI		
328				4		1.2		


Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego
--	--


NPI=4**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aa-****CIACHOTTE ciasteczka migdałowo-kokosowe PIEKARNIA KIEŁTYKA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						poliole
	1	2						1
	indeksy dietetyczne							
EDI		NPI		NDI				
410		4		1.0				


Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego
---	--

NPI=4**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba-****Grissini KETO z migdałami BEAK BEAK**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	2	2						
	indeksy dietetyczne							
EDI		NPI		NDI				
298		4		1.3				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:


	wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika
---	--

NPI=4**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****CHLEB proteinowy z suszonymi pomidorami BEAK BEAK**

INDEKSY DIETETYCZNE


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	2	2						
	indeksy dietetyczne							
EDI		NPI		NDI				
232		4		1.7				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	wysoka zawartość białka wysoka zawartość błonnika
---	--

NPI=4**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa****MAKARON pełnoziarnisty Pióro POLMAK**


INDEKSY DIETETYCZNE

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	1	3						
	indekсы dietetyczne							
EDI			NPI			NDI		
330			4			1.2		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka wysoka zawartość błonnika
--	--


NPI=4**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****MAKA gryczana pełnoziarnista bezgl. BIO MONCANA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	1	3						
	indekсы dietetyczne							
EDI			NPI			NDI		
360			4			1.1		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego
--	--


NPI=4**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba-****KASZKA piernikowa BIO HELPA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	1	3						
	indekсы dietetyczne							
EDI			NPI			NDI		
320			4			1.3		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka wysoka zawartość błonnika
--	--


NPI=4**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****KASZKA orkiszowa Eneczka Kids NATURALNIE ZDROWE**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	1	3						
	indeksy dietetyczne							
EDI				NPI		NDI		
336				4		1.2		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego
--	--


NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****PIECZYWO tostowe pszenne wyborowe (referencyjne)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
				wit. B9		fosfor	mangan	
				1		1	1	
	indeksy dietetyczne							
EDI				NPI		NDI		
305				3		1.0		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło witaminy B9 źródło manganu i fosforu
--	--

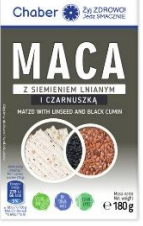
NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****BAGIETKA pszenna (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko					wit. B9		mangan
	1					1		1
	indeksy dietetyczne							
EDI				NPI		NDI		
283				3		1.1		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka źródło witaminy B9 źródło miedzi i manganu
--	--


NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****MACA z siemieniem i czarnuszką CHABER**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	1	2						
	indeksy dietetyczne							
EDI		NPI		NDI				
337		3		0.9				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego
--	--


NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****PIECZYWO chrupkie razowe SANTE**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	1	2						
	indeksy dietetyczne							
EDI		NPI		NDI				
376		3		0.8				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego
--	--

NPI=3**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****CHOCO DREAMS ciastka bezglutenowe BEZGLUTEN**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	błonnik							
	3							
	indeksy dietetyczne							
EDI	NPI			NDI				
443	3			0.7				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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

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						
	indeksy dietetyczne							
EDI	NPI			NDI				
140	3			2.1				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

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

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

KASZKA MANNA dawnych zbóż BIO HELPA


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	1	2						
	indeksy dietetyczne							
EDI				NPI			NDI	
318				3			0.9	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka wysoka zawartość błonnika
--	--

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

MAKA guinoa bezgl. MONCANA


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko	błonnik						
	1	2						
	indeksy dietetyczne							
EDI				NPI			NDI	
368				3			0.8	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło białka wysoka zawartość błonnika pokarmowego
--	--

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


CHLEB żytni jasny (referencyjny)

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	błonnik						mangan	
	1						1	
	indeksy dietetyczne							
EDI				NPI			NDI	
243				2			0.8	

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło błonnika pokarmowego źródło manganu
--	---


NPI=2**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****MAKA pszenna typ 500 (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	białko				wit. B9				
	1				1				
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
343			2			0.6			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

źródło białka
źródło witaminy B9


NPI=2**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba-****PŁATKI kukurydziane (referencyjne)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
	błonnik								
	2								
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
363			2			0.6			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

wysoka zawartość błonnika pokarmowego


NPI=2**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****KAJZERKA pszenna wyborowa (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))								
				wit. B9			mangan		
				1			1		
	indeksy dietetyczne								
EDI			NPI			NDI			
294			2			0.7			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

źródło witaminy B9
źródło manganu

NPI=2**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aba-****CHAŁKA pszenna (referencyjna)**


	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
						wit. B9 1		mangan 1
	indeksy dietetyczne							
	EDI			NPI			NDI	
333			2			0.6		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

źródło witaminy B9
źródło miedzi i manganu

cukier 9 g


NPI=1**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****MAKARON orkiszowy NUDLE ŚLĄSKIE**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	białko							
	1							
	indeksy dietetyczne							
EDI			NPI			NDI		
359			1			0.3		

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

źródło białka


NPI=1**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aaa-****CHLEB razowy mieszany AGANA**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	błonnik							
	1							
	indeksy dietetyczne							
EDI	NPI			NDI				
175	1			0.6				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło błonnika
--	-----------------


NPI=1**PREMIUM F-FOOD****kategoria Aa-****KASZA MANNA niegotowana (referencyjna)**

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
							fosfor	
							1	
	indeksy dietetyczne							
EDI	NPI			NDI				
348	1			0.003				

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło fosforu
--	----------------

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:


	źródło białka
--	---------------

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=2	kategoria Bba-
--------------	-----------------------

ROGAŁ maślany pszenny (referencyjny)

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
			wit.B9			mangan		
			1			1		
	indeksy dietetyczne							
EDI		NPI			NDI			
327		2			0.6			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło witaminy B9 źródło manganu
--	--------------------------------------


przekroczony cukier

6. PRODUKTY KATEGORII C

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

NPI=10	kategoria Cca-
---------------	-----------------------

RYŻ ekspandowany (referencyjny)

	bioskładniki (nazwa/ liczba dawek referencyjnych(punktów NPI))							
	błonnik		wit.B3	wit.B6		magnez	mangan	miedź
	1		1	2		1	3	2
	indeksy dietetyczne							
EDI		NPI			NDI			
361		10			2.8			

Przykład oznaczeń na etykiecie produktu:

	źródło błonnika źródło witaminy B3 wysoka zawartość witaminy B6 wysoka zawartość miedzi i manganu źródło magnezu
--	--

produkt ekspandowany

7. PRODUKTY KATEGORII D

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

