

wszystko o GDA
(Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

% wskazanego dziennego spożycia
dla osoby dorosłej

Dobrowolny System Znakowania Wartością Odżywczą GDA

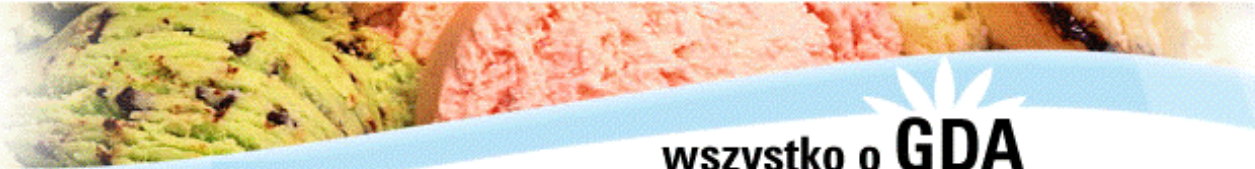
ZASADY



Dorota Kozłowska

Polska Federacja Producentów Żywności

Warszawa, 27.03.2008



wszystko o GDA
(Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

% wskazanego dziennego spożycia
dla osoby dorosłej

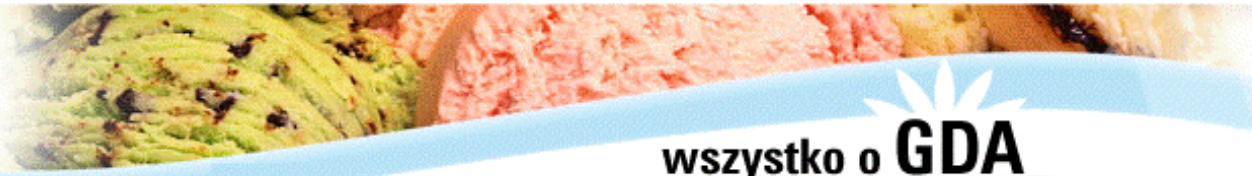
Główne cele znakowania wartością odżywczą

Znakowanie produktów spożywczych wartością odżywczą jest ważnym elementem **edukacji żywieniowej konsumentów**, w tym może być narzędziem stosowanym w profilaktyce otyłości i w efekcie wpływać na poprawę zdrowia publicznego.

Znakowanie produktu wartością odżywczą, **ułatwia** konsumentom podjęcie świadomej decyzji o zakupie.

Łatwa do zrozumienia i czytelna informacja **pomaga** w codziennym stosowaniu zasad zbilansowanej pod względem odżywczym i energetycznym diety.

Znakowanie wartością odżywczą na etykiecie **pozwała** konsumentowi zrozumieć, w jaki sposób korzystać z produktów, aby zachować dobry stan zdrowia.



wszystko o GDA
(Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal	Cukry	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone	Sód
140	3,0 g	1 g	0,1 g	0,1 g
7%	3%	1%	1%	4%

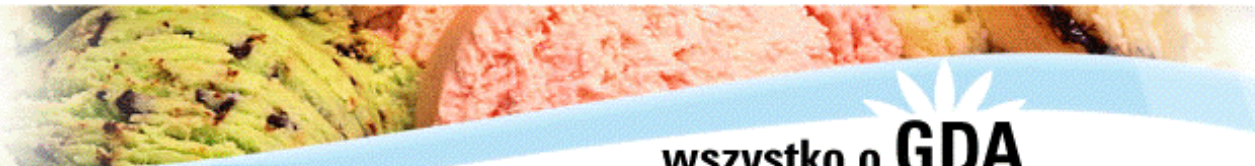
% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Regulacje prawne dot. znakowania wartością odżywczą

Ustawa o bezpieczeństwie żywności i żywienia z dnia 25 sierpnia 2006 r.

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 25 lipca 2007 r. w sprawie znakowania żywności wartością odżywczą

Dyrektywa Rady 90/496/EWG z dnia 24 września 1990r. w sprawie znakowania wartością odżywczą środków spożywczych (z późniejszymi zmianami).



wszystko o GDA
(Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Standardowe znakowanie wartością odżywczą

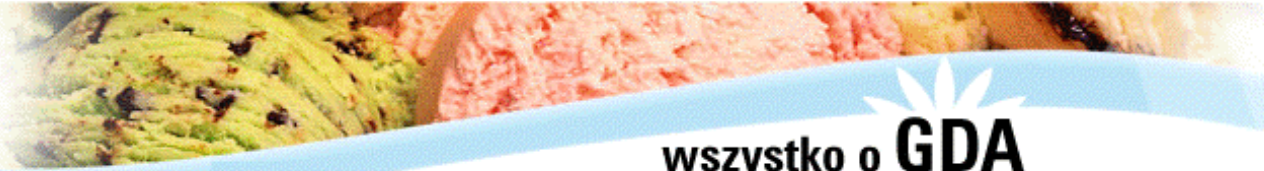
Standardowo znakowane produkty, posiadają informacje żywieniowe przedstawiane zgodnie z obowiązującymi przepisami w formie tabeli (skróconej lub rozszerzonej)

Wersja skrócona 4 składniki
Grupa 1

Wersja rozszerzona 8 składników
Grupa 2

Wartość odżywcza/100 g Nutrition facts/100 g, Пищевая ценность/100 г	
Wartość energetyczna: Energy:/ Калорийность:	390 kcal/1633 kJ
Białko:/ Protein:/ Белки:	10,6 g
Węglowodany: Carbohydrates:/ Углеводы:	78,1 g
Tłuszcz:/ Fat:/ Жиры:	4,0 g

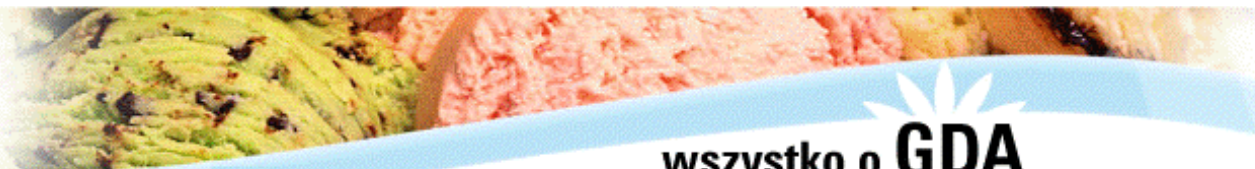
Wartość odżywcza	Na 100g
Wartość energetyczna kJ (kcal)	1350 (320)
Białko	10 g
Węglowodany przyswajalne ogółem	64 g
w tym cukry	2,5 g
Tłuszcz całkowity	1,5 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	0,3 g
Błonnik pokarmowy	16 g
Sód	0,4 g



kcal	Cukry	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone	Sód
140	3,0 g	1 g	0,1 g	0,1 g
7%	3%	1%	1%	4%

Czemu służy system znakowania GDA?

- ⇒ **wspiera system edukacji żywieniowej mającej na celu zapobieganie rozwojowi nadwagi i otyłości**
- ⇒ **wspomaga** konsumentów w decyzjach dotyczących sposobu odżywiania i stosowaniu zasad zbilansowanej energetycznie i żywieniowo diety
- ⇒ **uzupełnia** w czytelny i łatwy do zrozumienia sposób obecnie podawane na etykietach produktów spożywczych informacje o wartości odżywczej



wszystko o **GDA** (Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

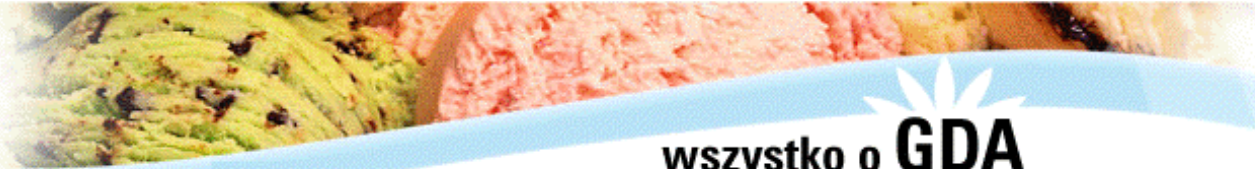
kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

% wskazanego dziennego spożycia
dla osoby dorosłej

Kto opracował i wdraża system znakowania GDA?

- Zasady systemu zostały opracowane przez Konfederację Przemysłu Żywności i Napojów UE (CIAA) w ramach **Europejskiej Platformy ds. Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia**
- Na poziomie narodowym system jest wdrażany i promowany przez narodowe federacje producentów żywności w całej Unii Europejskiej.
- W Polsce promocja systemu wśród przedsiębiorców odbywa się poprzez **Dobrowolny Program Znakowania Wartością Odżywczą GDA** prowadzony przez Polską Federację Producentów Żywności i Główny Inspektorat Sanitarny na zasadzie partnerstwa publiczno - prywatnego



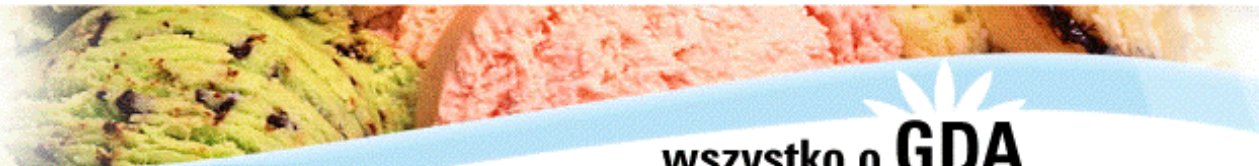


kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

System Znakowania Wartością Odżywczą GDA

Celem Programu jest doprowadzenie do powszechnego znakowania artykułów spożywczych wartością odżywczą, które będzie:

- ➔ **zrozumiałe i łatwo dostępne** dla konsumenta, w efekcie pozwalając mu na dokonywanie świadomego wyboru odnośnie stosowanej diety,
- ➔ stosowane w sposób **spójny dla wszystkich** artykułów żywnościowych i napojów, z uwzględnieniem sytuacji w których podawanie pełnej informacji o wartości odżywczej może być niemożliwe z przyczyn technicznych (np. wielkość opakowania),
- ➔ dokonywane w oparciu o uznane i dostępne dla wszystkich **dowody naukowe**
- ➔ bazujące na wartościach Wskazanego Dziennego Spożycia (GDA) uzgodnionych przez CIAA i **Europejską Platformę ds. Diety Aktywności Fizycznej i Zdrowia**, a w przyszłości na wartościach określonych przez EFSA
- ➔ wspierane przez programy oświatowe dotyczące znakowania wartością odżywczą, które pomogą osiągnąć pozytywne zmiany w zachowaniu konsumentów, a tym samym przyczynić się do **zahamowania rozwoju nadwagi i otyłości**



wszystko o **GDA** (Wskazane Dienne Spożycie)

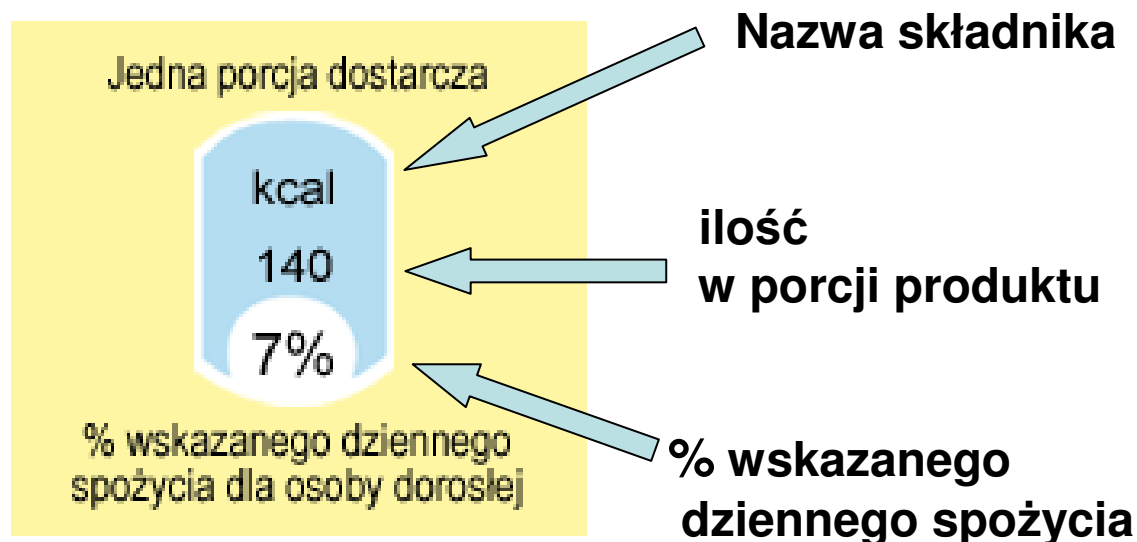
Opakowanie 250 ml zawiera:

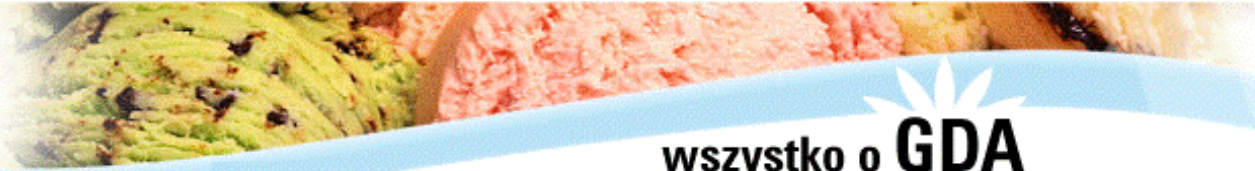
kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

System Znakowania Wartością Odżywczą GDA

Dobrowolny system znakowania wartością odżywczą GDA polega na oznakowaniu produktu informacją o procentowej zawartości wybranych składników odżywczych i energii w porcji produktu, w odniesieniu do wartości referencyjnych Wskazanego Dziennego Spożycia (Guideline Daily Amounts).





wszystko o GDA
(Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal	Cukry	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone	Sód
140	3,0 g	1 g	0,1 g	0,1 g
7%	3%	1%	1%	4%

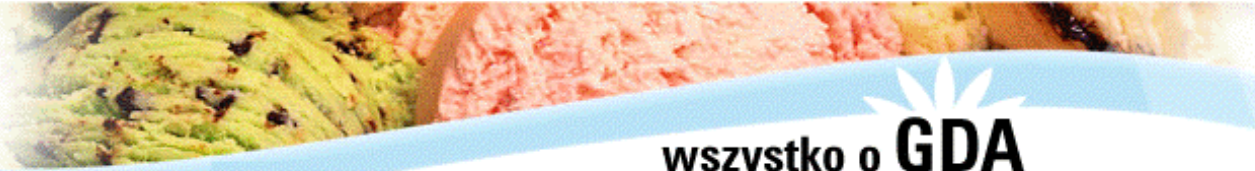
% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

GDA

Wskazane Dienne Spożycie składników odżywczych

GDA = Guideline Daily Amounts

Są to wartości liczbowe określające poziom spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, wyznaczone przez naukowców dla przeciętnego dorosłego i zdrowego konsumenta.



wszystko o GDA
(Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

% wskazanego dziennego spożycia
dla osoby dorosłej

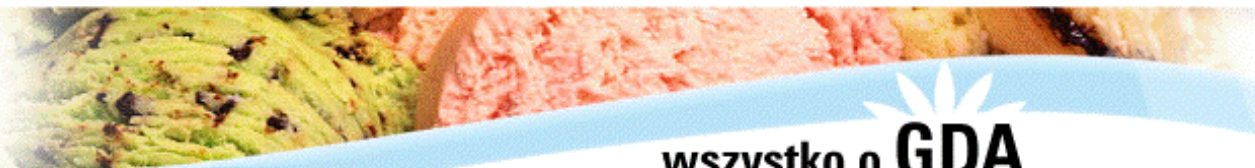
System Znakowania Wartością Odżywczą GDA

Dobrowolny udział w Programie

Program dotyczy producentów tzw. produktów ogólnego spożycia
(nie obejmuje wyrobów specjalnego przeznaczenia żywieniowego)

Wdrażanie fazowe

Wdrażanie wg informacji zawartych na stronie internetowej PFPŻ w sekcji dla producentów www.gdainfo.pl



wszystko o GDA (Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Komunikacja i edukacja GDA

GDA - WSKAZANE DZIENNE SPOŻYCIE

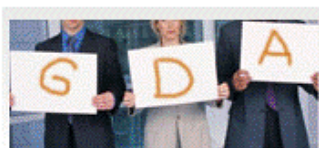
Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Home | O GDA | SYSTEM ZNAKOWANIA GDA | NAJCZĘSTSZE PYTANIA | DO POBRANIA | LINKI | KONTAKT

START > Home



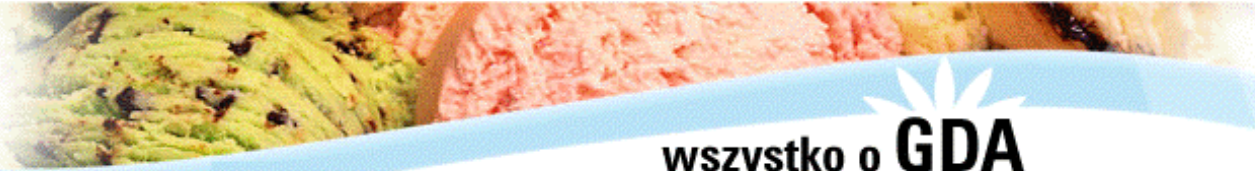
JAK WDROŻYĆ SYSTEM GDA?



Witamy na stronie Stowarzyszenia "Polska Federacja Producentów Żywności" poświęconej **Dobrowolnemu Programowi Znakowania Wartością Odżywczą GDA.**

Zmiany jakie zaszły w zakresie nawyków żywieniowych oraz aktywności fizycznej w społeczeństwie polskim mają niewątpliwie wpływ na powstawanie wielu niekorzystnych zjawisk w obszarze zdrowia publicznego. Zaliczyć można do nich między innymi wzrastający odsetek osób wykazujących nadwagę i otyłość. Przemysł żywnościowy aktywnie uczestniczy w licznych inicjatywach mających na celu zahamowanie niekorzystnych trendów w rozwoju niezakaźnych chorób cywilizacyjnych i poprawy stanu zdrowotnego społeczeństwa.

Jednym z kluczowych zadań stojących przed przemysłem żywnościowym jest wyjście naprzeciw oczekiwaniom społecznym poprzez zwiększenie dostępności informacji o wartości odżywczej



wszystko o GDA
(Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal	Cukry	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone	Sód
140	3,0 g	1 g	0,1 g	0,1 g
7%	3%	1%	1%	4%

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

System Znakowania Wartością Odżywczą GDA

Kluczowe elementy systemu:

- Symbole graficzne
- Słownictwo
- Tabele
- Ilość deklarowanych składników w ikonach i tabelach
- Procentowe odniesienie do wartości referencyjnych
- Porcja
- Informacje na froncie opakowania
- Informacje z tyłu opakowania
- Sposób ustalenia wartości odżywczej produktu / porcji



wszystko o GDA (Wskazane Dienne Spożycie)

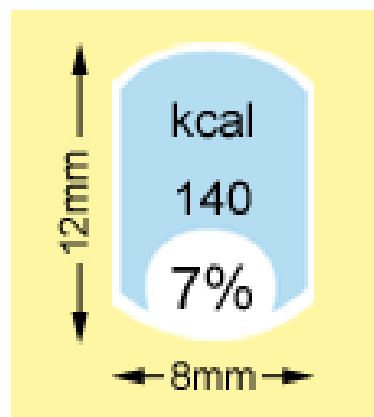
Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

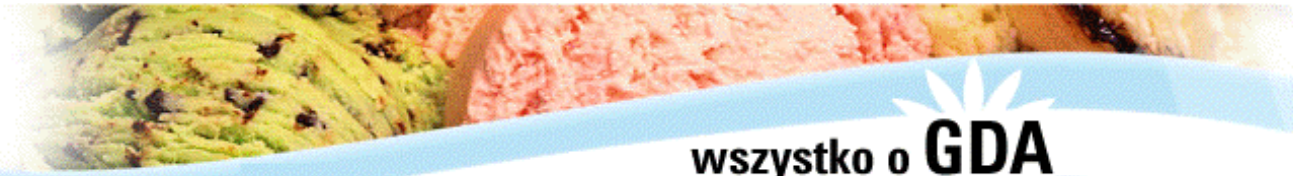
% wskazanego dziennego spożycia
dla osoby dorosłej

Symbole graficzne (ikony)

Określone proporcje



- Przy zmianie wielkości ikon zaleca się zachowanie powyższych proporcji;
- Wskazane jest, żeby rozmiar i lokalizacja ikon nie były zmieniane przy wymianie opakowania danego produktu.
- Teksty umieszczone zarówno bezpośrednio nad ikoną, odnoszące się do wielkości porcji, jak i pod ikoną, powinny być napisane czcionką o wielkości 8 punktów lub większą;

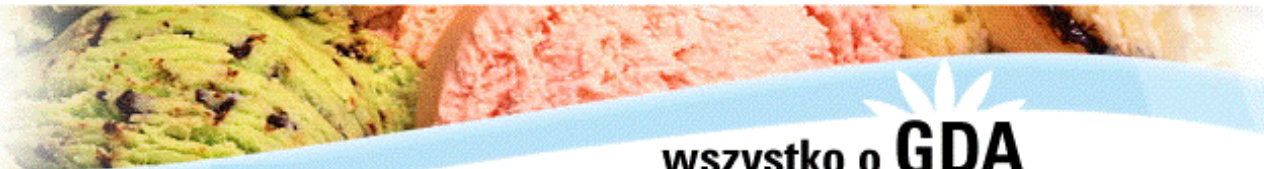


kcal	Cukry	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone	Sód
140	3,0 g	1 g	0,1 g	0,1 g
7%	3%	1%	1%	4%

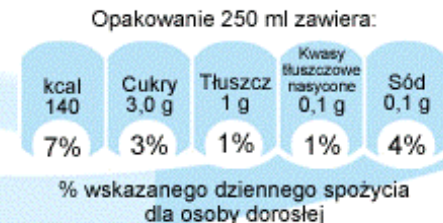
Symbole graficzne (ikony)

Kolorystyka ikon

- Jednolite kolory dla wszystkich ikon
- Wyraźny kontrast względem tła opakowania
- Unikać stosowania koloru **czernego**, **zielonego** i **pomarańczowego**
- Kolor tekstu powinien być dobrze widoczny na tle opakowania i ikony



wszystko o GDA (Wskazane Dienne Spożycie)

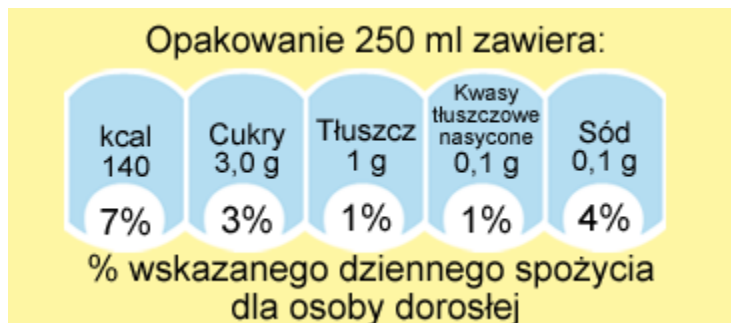


Symbole graficzne (ikony)

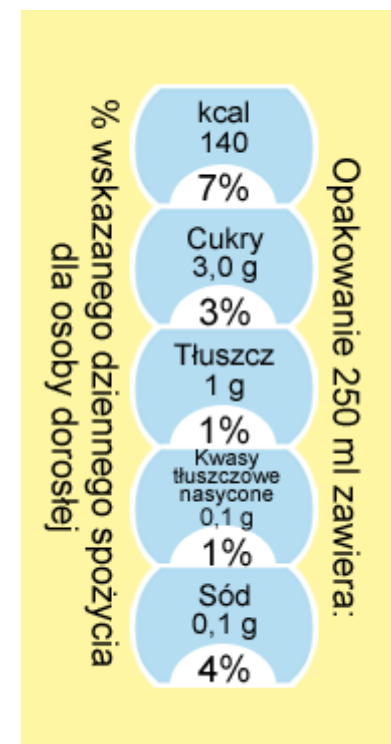
Układ ikon na opakowaniu

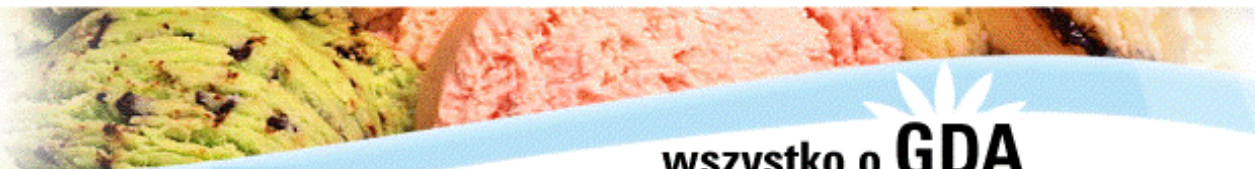
Zalecany jest układ poziomy, z wyjątkiem sytuacji, gdy kształt opakowania wymaga ułożenia ikon w pionie

Zalecany układ poziomy:



Układ pionowy:





wszystko o **GDA**
(Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

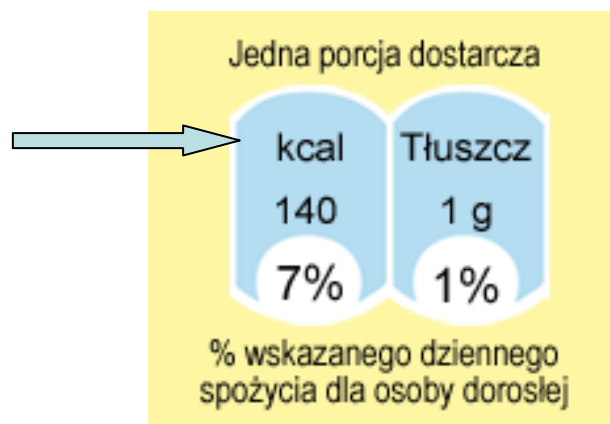
Symbole graficzne (ikony)

Kolejność ikon

Kolejność ikon jest stała, nie podlega dowolnym zmianom i jest następująca:

Przy Grupie 1

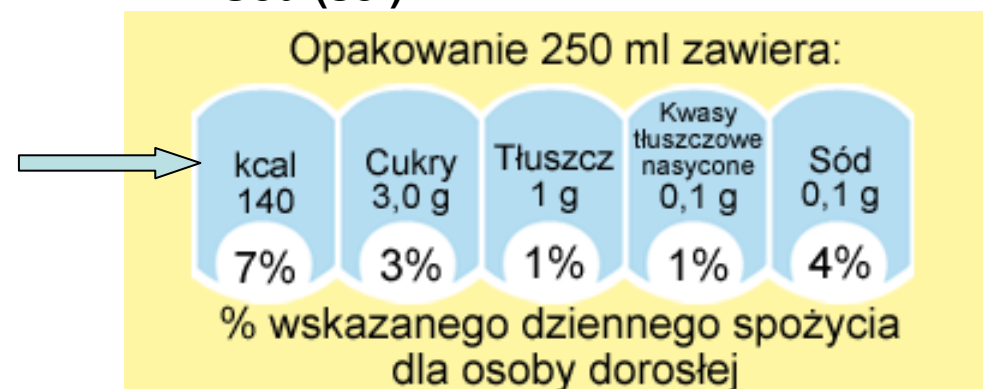
- Wartość energetyczna (energia)
- Tłuszcz

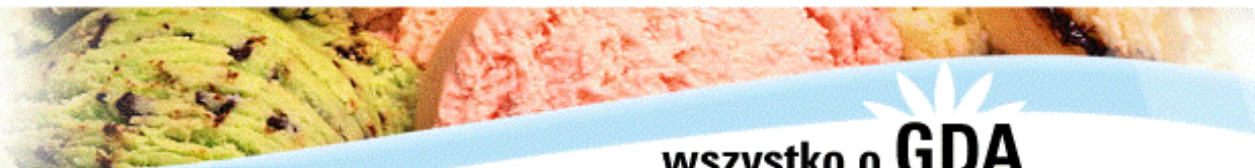


Przy Grupie 2

- Wartość energetyczna (energia)
- Cukry
- Tłuszcz
- Kwasy tłuszczowe nasycone
- Sód (sól)

lub





wszystko o **GDA** (Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

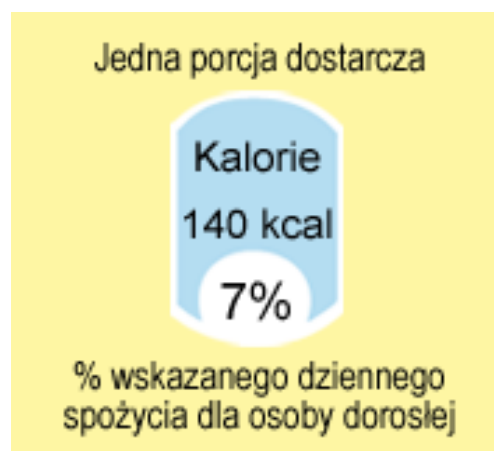
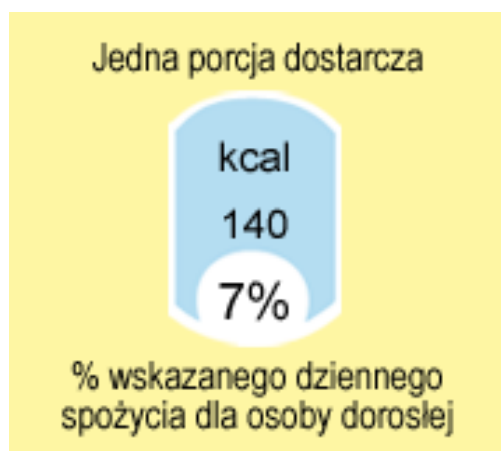
kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

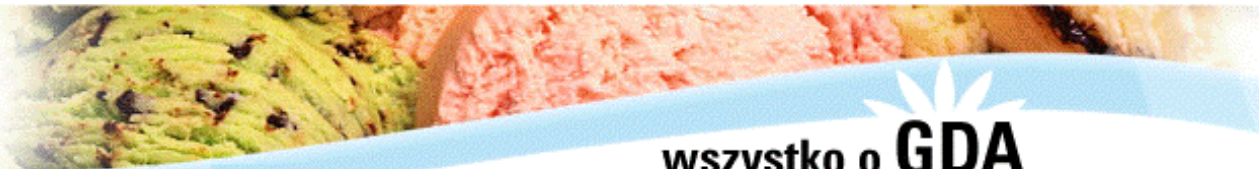
% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Słownictwo

Słownictwo ikony dotyczącej energii

Dopuszczalne jest stosowanie trzech oznaczeń (do wyboru):



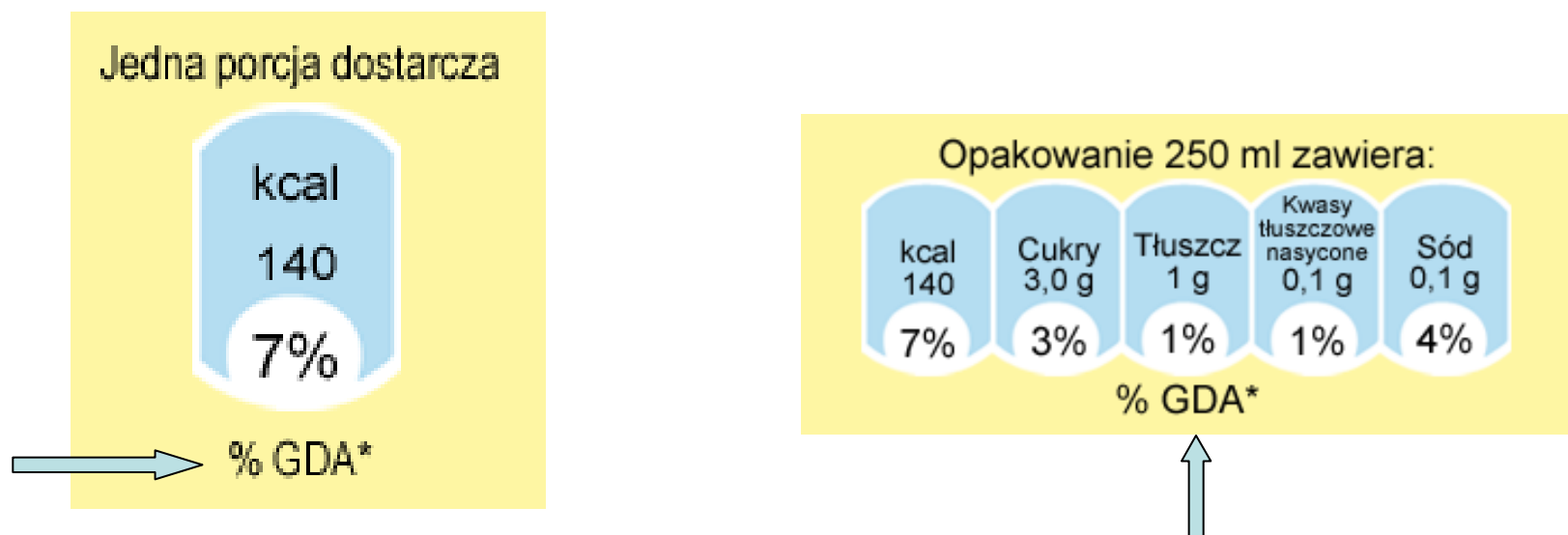


kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

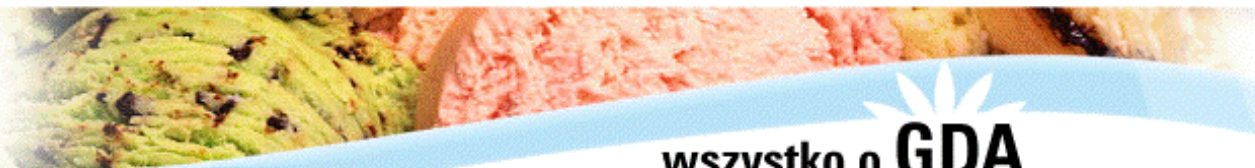
Słownictwo

Skrót GDA

W przypadku ograniczonej powierzchni poniżej znaków graficznych (ikon), dopuszcza się stosowanie skróconego tekstu pod ikoną, z odniesieniem do miejsca umieszczenia pełnego brzmienia:



* % wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej



wszystko o GDA (Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

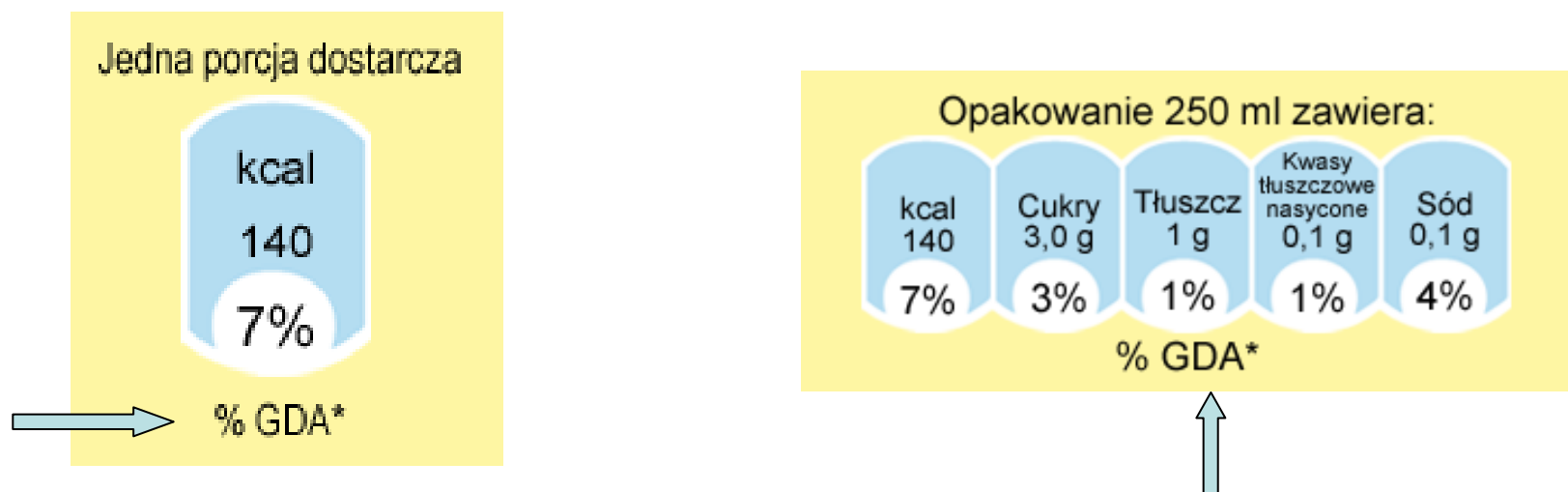
kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

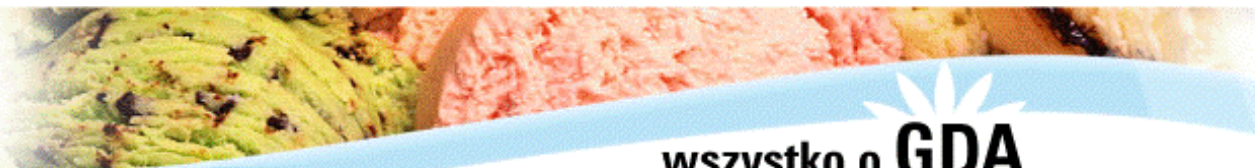
Słownictwo

Skrót GDA

Skrót GDA umieszczony pod ikoną powinien być wyjaśniony z tyłu opakowania. Jeżeli ograniczona powierzchnia opakowania na to nie pozwala, opakowanie powinno zawierać odsyłacz do innych, alternatywnych źródeł informacji.



* % wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej



wszystko o **GDA** (Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal	Cukry	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone	Sód
140	3,0 g	1 g	0,1 g	0,1 g
7%	3%	1%	1%	4%

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Słownictwo

Nad ikonami:

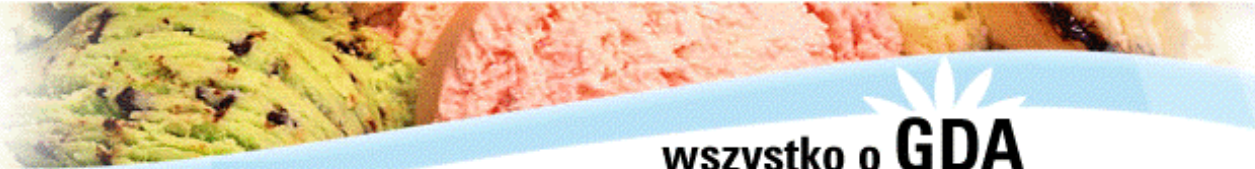
Określenia odnoszące się do wielkości porcji np. "jeden batonik zawiera", "jedno opakowanie dostarcza", „porcja 250 ml zawiera”, itp.

Pod ikonami:

Sformułowanie „% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej”. Tekst ten może być zastąpiony skrótem "% GDA*", z powodu braku miejsca na etykiecie.

Z tyłu opakowania

Dodatkowy tekst: *„Indywidualne zapotrzebowanie na poszczególne składniki odżywcze może być wyższe lub niższe, zależnie od płci, wieku, poziomu aktywności fizycznej i innych czynników”.*



wszystko o GDA
(Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

% wskazanego dziennego spożycia
dla osoby dorosłej

Tabele

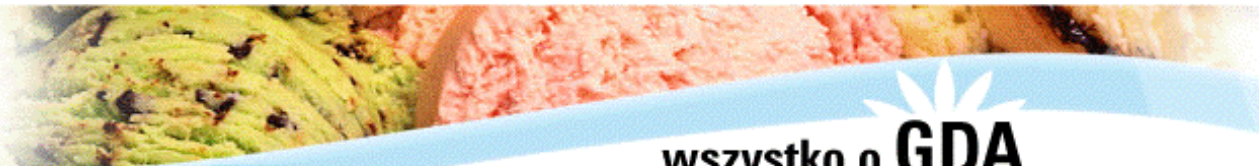
W ramach systemu znakowania wartością odżywczą GDA stosuje się 2 tabele, umieszczone zazwyczaj z tyłu opakowania:

A) Tabela składników odżywczych dotycząca zawartości w 100 g lub w 100 ml produktu (wynikająca z przepisów) oraz w porcji

oraz

B) Tabela dodatkowa (tabela GDA) umieszczona poniżej lub w pobliżu w/w tabeli, dotycząca określonych składników odżywczych zawartych w porcji produktu i wyrażonych jako procent wskazanego dziennego spożycia.

Dopuszczalne jest zastąpienie Tabeli B ikonami (jednak nie jest to zalecane).



wszystko o **GDA** (Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

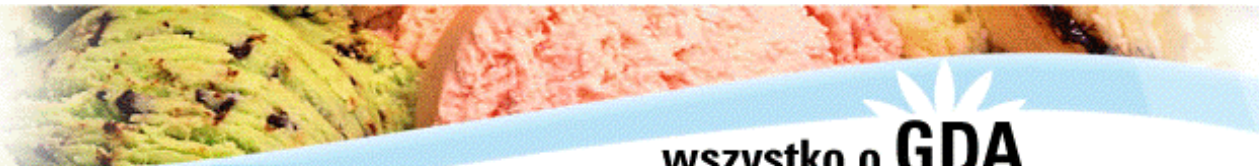
kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

% wskazanego dziennego spożycia
dla osoby dorosłej

Tabele

Przykład tabeli A (Grupa 1):

Wartość odżywcza	w 100 g	w porcji (250 g)
Wartość energetyczna	56 kcal 240 kJ	140 kcal 600 kJ
Białko	4,5 g	11,3 g
Węglowodany	8,8 g	22,0 g
Tłuszcz	0,4 g	1,0 g

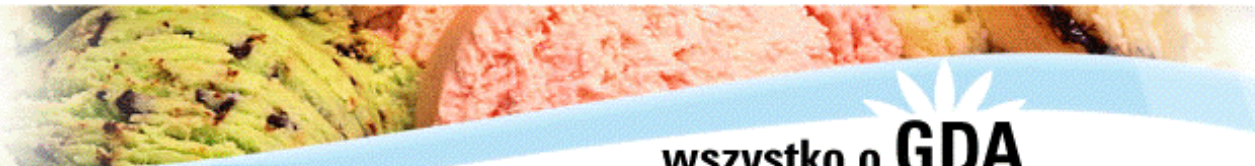


kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

Tabele

Przykład tabeli A (Grupa 2):

Wartość odżywcza	w 100 g	w porcji (250 g)
Wartość energetyczna	56 kcal 240 kJ	140 kcal 600 kJ
Białko	4,5 g	11,3 g
Węglowodany - w tym cukry	8,8 g 1,2 g	22,0 g 3,0 g
Tłuszcz - w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,4 g 0,05 g	1,0 g 0,1 g
Błonnik	1,9 g	4,8 g
Sód	0,05 g	0,1 g



wszystko o GDA
(Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Tabele

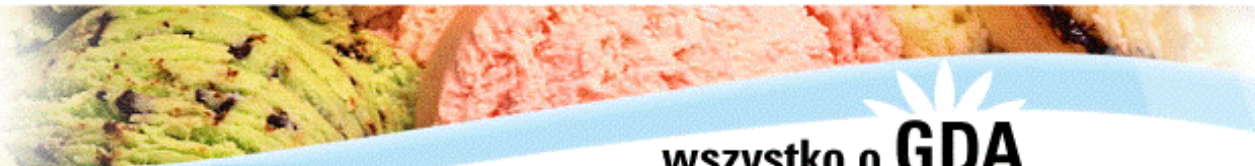
Przykład tabeli B (stosowanej w przypadku Grupy 1):

Porcja 250 g dostarcza:

kcal	Tłuszcz
140 kcal	1,0 g
7%	1%

% Wskazanego Dziennego Spożycia dla osoby dorosłej*

W przypadku Grupy 1, tabela GDA zawsze zawiera informację dotyczącą wyłącznie energii i tłuszczu (w przypadku, gdy produkt nie zawiera tłuszczu, można podać zawartość cukrów).



wszystko o GDA
(Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Tabele

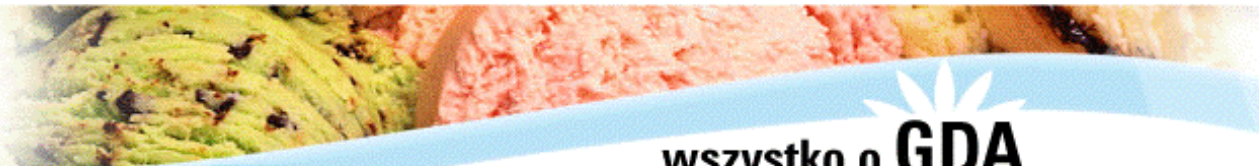
Przykład tabeli B (stosowanej w przypadku Grupy 2):

Porcja 250 g dostarcza:

kcal	Cukry	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone	Sód
140 kcal	3,0 g	1,0 g	0,1 g	0,1 g
7%	3%	1%	1%	4%

% Wskazanego Dziennego Spożycia dla osoby dorosłej*

W przypadku Grupy 2, tabela GDA zawsze zawiera pełną informację dotyczącą pięciu składników: energii, cukrów, tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, sodu (należy zachować powyższą kolejność składników, nie można deklarować składników w sposób wybiórczy, pomijając niektóre z nich, nawet jeśli ich zawartość wynosi 0 g).



kcal 140	Cukry 3,0 g	Tłuszcz 1 g	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g	Sód 0,1 g
7%	3%	1%	1%	4%

Tabele

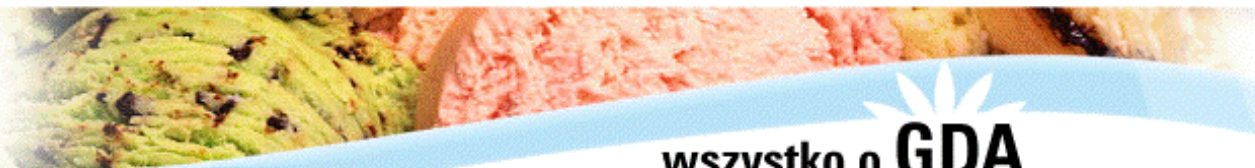
Przykład tabeli B (stosowanej w przypadku Grupy 2) rozszerzonej o dodatkowe składniki:

Porcja 250 g dostarcza:

kcal	Cukry	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone	Sód	Błonnik
140 kcal	3,0 g	1,0 g	0,1 g	0,1 g	4,8g
7%	3%	1%	1%	4%	19%

% Wskazanego Dziennego Spożycia dla osoby dorosłej*

W przypadku Grupy 2, tabela GDA może zawierać informację dotyczącą dodatkowych składników, jednak z zachowaniem bazowych pięciu składników: energii, cukrów, tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, sodu.



wszystko o GDA
(Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

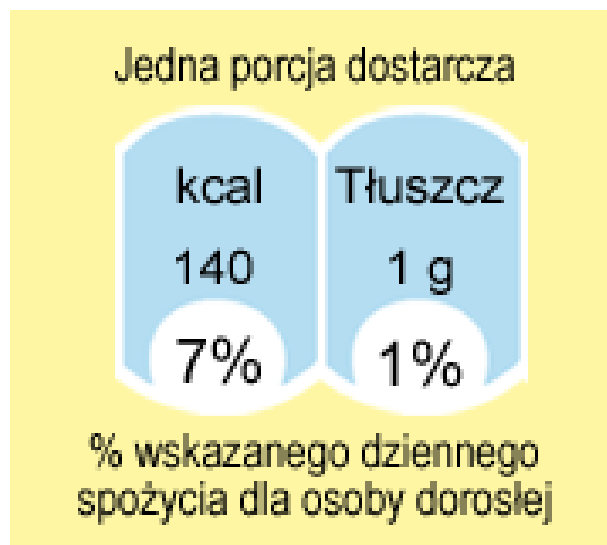
kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

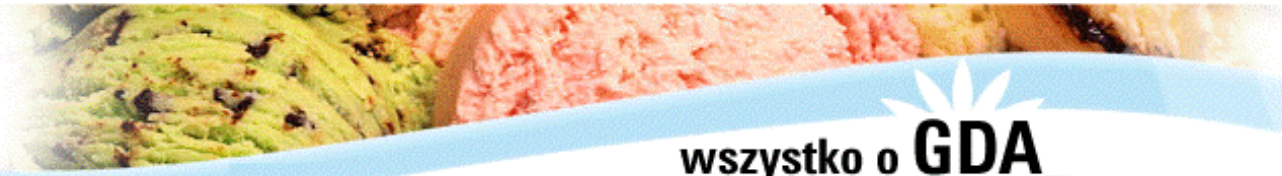
% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Tabele

Dopuszczalne jest zastąpienie Tabeli B ikonami (jednak nie jest to zalecane).

Przykład znakowania przy Grupie 1:





kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

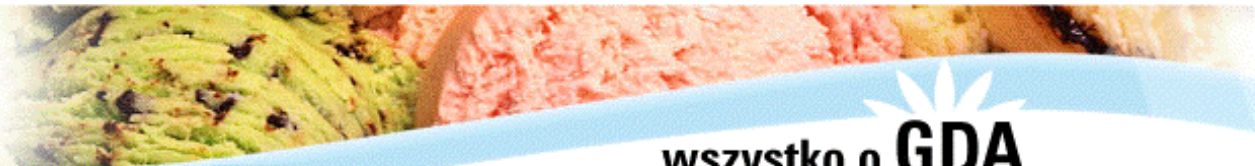
Ilość deklarowanych składników

- **System znakowania wartością odżywczą koncentruje się na 5-ciu bazowych składnikach odżywczych, istotnych w aspekcie przeciwdziałania nadwadze i otyłości.**
Są to następujące składniki: energia, cukry, tłuszcz, kwasy tłuszczowe nasycone, sód.
- **Można dodatkowo deklarować zawartość innych składników, np. białka, błonnika, jednak tylko tych, dla których zostały określone wartości referencyjne wskazanego dziennego spożycia.**
Dodatkowe składniki nie mogą być deklarowane zamiast wszystkich lub wybranych składników bazowych.
- **System nie dotyczy witamin i składników mineralnych, dlatego nie można ich deklarować w ikonach oraz w tabeli GDA.**

kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

Ilość deklarowanych składników

- W przypadku, gdy główna tabela (tabela A) dotyczy składników podstawowych wg Grupy 1, wówczas informacja GDA (w ikonach oraz w tabeli B) odnosi się maksymalnie do 2 składników bazowych (energia i tłuszcz) z możliwością uwzględnienia wyłącznie następujących dodatkowych składników: **białko, węglowodany**.
- W przypadku, gdy główna tabela (tabela A) dotyczy składników podstawowych wg Grupy 2, wówczas informacja GDA (w ikonach oraz w tabeli B) odnosi się do 5-ciu bazowych składników odżywczych z możliwością uwzględnienia następujących dodatkowych składników: **białka, węglowodanów, błonnika, soli**.
- Jeśli dodatkowe składniki są deklarowane w formie graficznej (ikony), to należy je przedstawić po prawej stronie ciągu ikon dotyczących składników bazowych, przy zachowaniu 3 mm odstępu.



wszystko o **GDA** (Wskazane Dienne Spożycie)

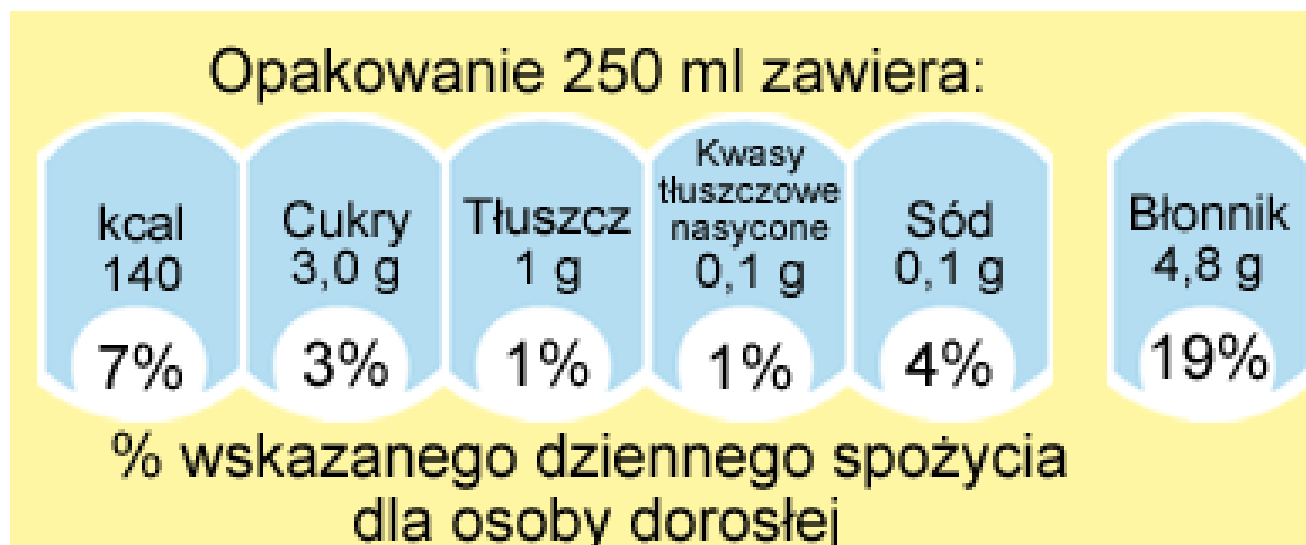
Opakowanie 250 ml zawiera:

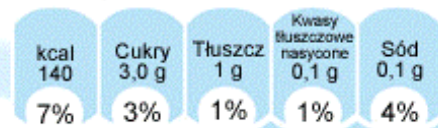
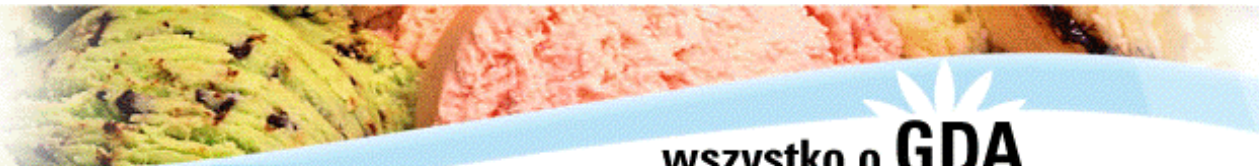
kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

% wskazanego dziennego spożycia
dla osoby dorosłej

Ilość deklarowanych składników

Przykład deklarowania dodatkowego składnika w formie graficznej:



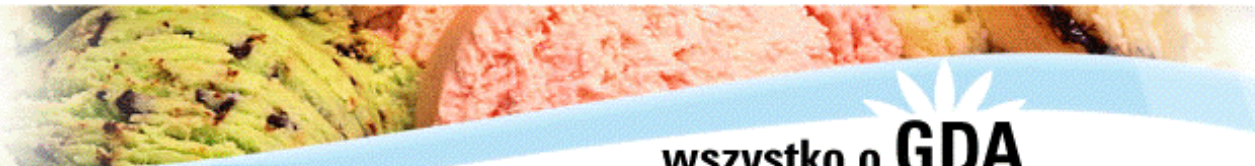


Wartości referencyjne Wskazanego Dziennego Spożycia

System znakowania wartością odżywczą GDA opiera się na **wartościach referencyjnych**, ustalonych dla dorosłych kobiet:

Składnik odżywczy	Wskazane Dienne Spożycie (GDA) - wartości ustalone dla kobiet*
Wartość energetyczna	2000 kcal
Białko	50 g
Węglowodany	270 g
Tłuszcz	nie więcej niż 70 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	nie więcej niż 20 g
Błonnik	25 g
Sód (sól)	nie więcej niż 2,4 g (6 g)
Cukry	nie więcej niż 90 g
- w tym cukry dodane	nie więcej niż 50 g

*Wartości po uzgodnieniach z Instytutem Żywności i Żywienia



wszystko o GDA
(Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

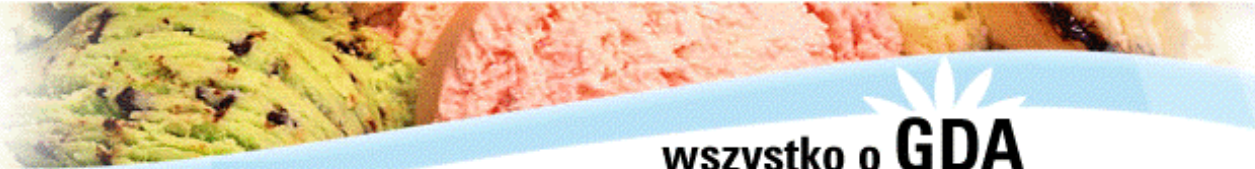
kcal	Cukry	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone	Sód
140	3,0 g	1 g	0,1 g	0,1 g
7%	3%	1%	1%	4%

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Wartości referencyjne Wskazanego Dziennego Spożycia

Rekomendowane jest podawanie na opakowaniu również wartości referencyjnych Wskazanego Dziennego Spożycia poszczególnych składników.

Jeśli ze względu na ograniczenie powierzchni nie jest możliwe umieszczenie tych wartości, sugeruje się wskazywanie alternatywnych źródeł informacji o wartościach referencyjnych GDA (link do strony internetowej, broszura itp.).



wszystko o GDA
(Wskazane Dienne Spożycie)

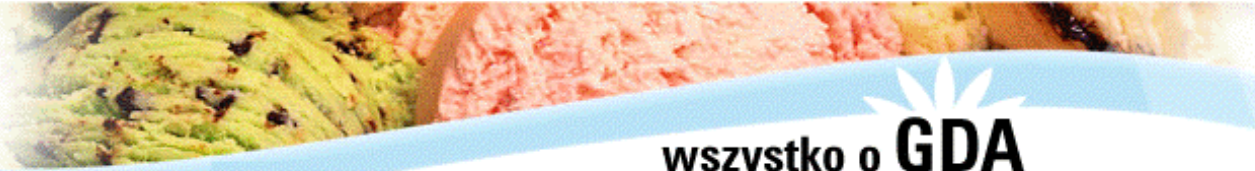
Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Dane liczbowe w ikonach oraz w tabeli GDA:

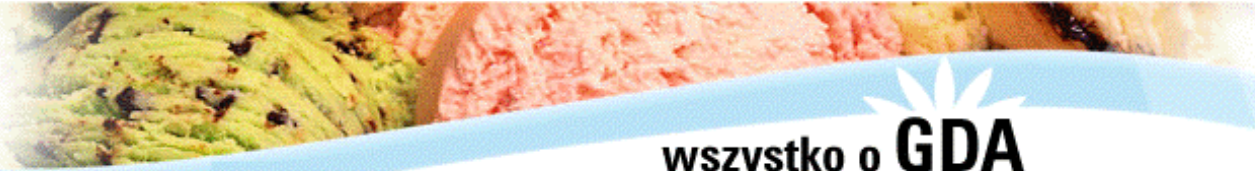
- Wartość energetyczną zaokrągla się do najbliższej liczby całkowitej, np. w przypadku, gdy wartość ta wynosi 274,7 kcal, zaokrągla się ją do 275 kcal;
- Wartości liczbowe innych składników (gramy) powinny być określone z dokładnością do jednego miejsca po przecinku, np. zawartość sodu 0,06 g należy deklarować w ikonie jako 0,1 g;
- Procent Wskazanego Dziennego Spożycia (GDA) dla określonego składnika odżywczego jest obliczany w odniesieniu do wartości referencyjnej danego składnika i dotyczy wyłącznie porcji produktu.
- Procent GDA deklarowany na opakowaniu powinien być liczbą całkowitą zaokrągloną w górę lub w dół do najbliższego procenta, np: 4.4% = 4%, 4.5% = 5%;



kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

Porcja

- **Wielkość porcji jest ustalana przez producenta danego wyrobu.**
- **Jako porcję rozumie się ilość produktu, która jest spożywana jednorazowo.**
- **W przypadku gdy jest to uzasadnione z punktu widzenia przejrzystości informacji dostarczanej konsumentowi, wielkość porcji powinna być opisana nie tylko w jednostkach metrycznych, lecz również w postaci miar stosowanych w gospodarstwie domowym, np. 2 łyżki stołowe (30 ml).**
- **Artykuły spożywcze, w tym napoje, które są pakowane w ilościach, które prawdopodobnie zostaną spożyte jednorazowo (stanowią jedną porcję), powinny zawierać na etykiecie informacje dotyczące wartości odżywczej całej zawartości opakowania, np. puszka 250 ml.**



wszystko o GDA
(Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

% wskazanego dziennego spożycia
dla osoby dorosłej

Front Opakowania

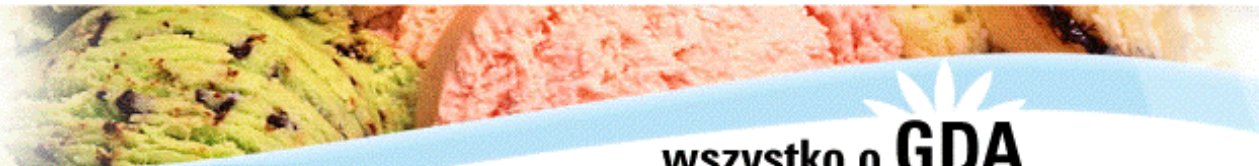
czyli strona opakowania, którą konsument widzi w chwili zakupu

➤ **Obowiązkowo:**

- Ikona dotycząca „Energii” (jedna z 3 wersji graficznych) wraz z wymaganymi tekstami.

➤ **Opcjonalnie:**

- Ikony GDA bazowych składników istotnych ze względu na zdrowie publiczne, w ilości zależnej od zastosowanej Grupy w tabeli A (z możliwością dodatkowych ikon np. błonnik, białko itd.)



wszystko o GDA (Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

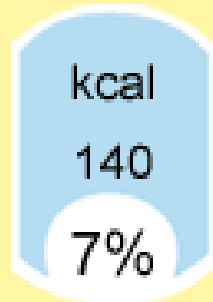
kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Front Opakowania

Obowiązkowo

Jedna porcja dostarcza

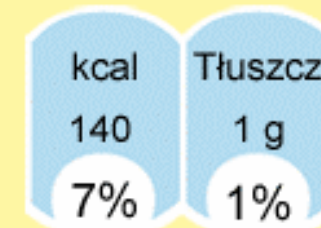


% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Opcjonalnie:

Przy Grupie 1:

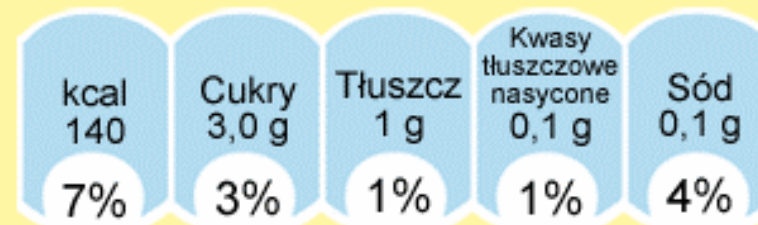
Jedna porcja dostarcza



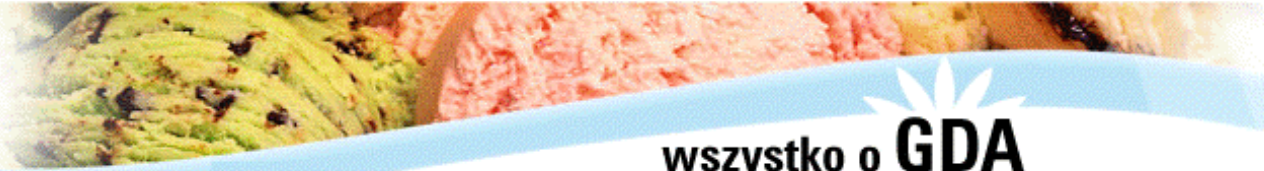
% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Przy Grupie 2:

Opakowanie 250 ml zawiera:



% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej



wszystko o **GDA**
(Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

% wskazanego dziennego spożycia
dla osoby dorosłej

Tył Opakowania

- **Tabela A**
- **Tabela B (dopuszczalne ikony)**
- **Wymagane teksty / objaśnienia**



wszystko o GDA (Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Przykłady rozmieszczenia informacji GDA – front i tył opakowania GRUPA 1

SUPER PRZEPIS na odwrocie

Zupa Pieczarkowa wykwintna

Jedna porcja dostarcza

kcal 140 7%

Bez konserwantów

3 porcje po 250 ml

Proponycja podania

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Zupa Pieczarkowa wykwintna

na 2 talerze

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Zawartość torebki wsyp do 500 ml gorącej wody i dokładnie wymieszaj.
- Doprowadź do wrzenia i gotuj około 1 minutę na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając.

BEZ KONSERWANTÓW

Zupy Knorr nie wymagają dodawania konserwantów, ponieważ powstają z najwyższej jakości suszonych warzyw, przypraw oraz innych suchych składników. Suszenie jest naturalną metodą zapewniania trwałości produktów spożywczych. Zgodnie z prawem tego typu produkty nie powinny zawierać substancji konserwujących.

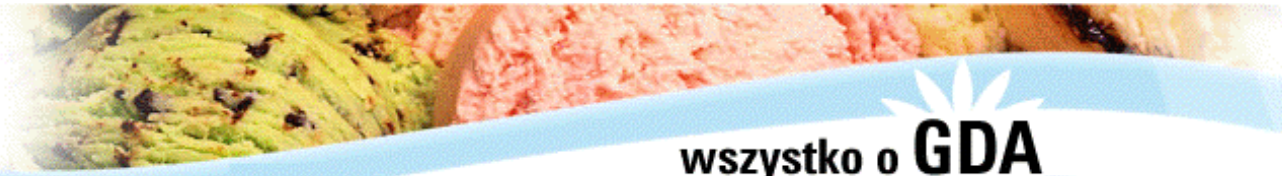
Składniki: zasmażka (mąka pszenna, tłuszcz roślinny), skrobia, sól, maltodekstryna*, laktoza, ekstrakt z pieczarek suszony (2,9%), substancje wzmacniające smak i zapach: glutaminian sodu, inozylinian disodowy i guanylan disodowy, tłuszcz roślinny, liofilizowane (2%), cebulka prażona, ekstrakt drożdżowy białka, olej z młodych owoców pomarańczy, czarna papryka.

Wartość odżywcza	w 100 ml	w porcji (250 ml)	Porcja 250 ml dostarcza	
Wartość energetyczna	56 kcal 240 kJ	140 kcal 600 kJ	kcal	Tłuszcz
Białko	4,5 g	11,3 g	140 kcal	1,0 g
Węglowodany	8,8 g	22,0 g	7%	1%
Tłuszcz	0,4 g	1,0 g		

*Indywidualne zapotrzebowanie na poszczególne składniki odżywcze może być wyższe lub niższe, zależnie od płci, wieku, poziomu aktywności fizycznej i innych czynników.

% Wskazanego Dziennego Spożycia dla osoby dorosłej*

ID: 026288350



wszystko o GDA (Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Przykłady rozmieszczenia informacji GDA – front i tył opakowania GRUPA 1

Zupa Pieczarkowa wykwintna

Bez konserwantów

3 porcje po 250 ml

Jedna porcja dostarcza

kcal 140 7%	Tłuszcz 1 g 1%
-------------------	----------------------

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Propozycja podania

Zupa Pieczarkowa wykwintna

na 2 talerze

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Zawartość torebki wsyp do 500 ml gorącej wody i dokładnie wymieszaj.
- Doprowadź do wrzenia i gotuj około 1 minuty na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając.

BEZ KONSERWANTÓW

Zupy Knorr nie wymagają dodawania konserwantów, ponieważ powstają z najwyższej jakości suszonych warzyw, przypraw oraz innych suchych składników. Suszenie jest naturalną metodą zapewniania trwałości produktów spożywczych. Zgodnie z prawem tego typu produkty nie powinny zawierać substancji konserwujących.

Składniki: zasmażka (mąka pszenna, tłuszcz roślinny), skrobia, sól, maltodekstryna*, laktoza, ekstrakt z pieczarek suszony (2,9%), substancje wzmacniające smak i zapach: glutaminian sodu, inozynian disodowy i guanylan disodowy, tłuszcz roślinny, pieczarki liofilizowane (2%), cebulka prażona, ekstrakt drożdżowy, czarna papryka, czarna pieprz, czarna papryka, czarna pieprz, czarna papryka, czarna pieprz.

Wartość odżywcza	w 100 ml	w porcji (250 ml)	Porcja 250 ml dostarcza	
Wartość energetyczna	56 kcal 240 kJ	140 kcal 600 kJ	kcal	Tłuszcz
Białko	4,5 g	11,3 g	140 kcal	1,0 g
Węglowodany	8,8 g	22,0 g	7%	1%
Tłuszcz	0,4 g	1,0 g		

*Indywidualne zapotrzebowanie na poszczególne składniki odżywcze może być wyższe lub niższe, zależnie od płci, wieku, poziomu aktywności fizycznej i innych czynników.

% Wskazanego Dziennego Spożycia dla osoby dorosłej*

ID: 026288350



wszystko o GDA (Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Przykłady rozmieszczenia informacji GDA – front i tył opakowania GRUPA 2

SUPER PRZEPIS na odwrocie

Zupa Pieczarkowa wykwintna

Jedna porcja dostarcza

kcal	140	7%
------	-----	----

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Bez konserwantów

3 porcje po 250 ml

Propozycja podania

Zupa Pieczarkowa wykwintna

na 2 talerze

Aromatyczna Zupa Pieczarkowa

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Zawartość torebki wsyp do 500 ml gorącej wody i dokładnie wymieszaj.
- Doprowadź do wrzenia i gotuj około 1 minutę na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając.

BEZ KONSERWANTÓW

Zupy Knorr nie wymagają dodawania konserwantów, ponieważ powstają z najwyższej jakości suchych składników. Suszenie jest naturalną metodą zapewniania trwałości produktów spożywczych. Zgodnie z prawem tego typu produkty nie powinny zawierać substancji konserwujących.

Składniki: zasmażka (mąka pszenna, tłuszcz roślinny), skrobia, sól, maltodekstryna*, laktoza, ekstrakt z pieczarek suszony (2,9%), substancje wzmacniające smak i zapach: glutaminian sodu, inozydian disodowy i guanylan disodowy, tłuszcz roślinny, pieczarki liofilizowane (2%), cebula prażona, ekstrakt drożdżowy suszony, białka mleka, mąka pszenna, aromaty, regulator kwasowości: kwas cytrynowy; przyprawy: natka pietruszki, kurkuma.

Wartość odżywcza	w 100 ml	w porcji (250 ml)
Wartość energetyczna	56 kcal 240 kJ	140 kcal 600 kJ
Białko	4,5 g	11,3 g
Węglowodany - w tym cukry	8,8 g 1,2 g	22,0 g 3,0 g
Tłuszcz - w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,4 g 0,05 g	1,0 g 0,1 g
Błonnik	1,9 g	4,8 g
Sód	0,05 g	0,1 g

Porcja 250 ml dostarcza

kcal	Cukry	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone	Sód
140 kcal	3,0 g	1,0 g	0,1 g	0,1 g
7%	3%	1%	1%	4%

% Wskazanego Dziennego Spożycia dla osoby dorosłej*

ID: 8298350



wszystko o GDA (Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Przykłady rozmieszczenia informacji GDA – front i tył opakowania GRUPA 2

SUPER PRZEPIS na odwrócie

Zupa Pieczarkowa wykwintna

Bez konserwantów

Jedna porcja 250 ml zawiera

kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

3 porcje po 250 ml

Proponycja podania

Zupa Pieczarkowa wykwintna

na 2 talerze

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Zawartość torebki wsyp do 500 ml gorącej wody i dokładnie wymieszaj.
- Doprowadź do wrzenia i gotuj około 1 minutę na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając.

BEZ KONSERWANTÓW

Zupy Knorr nie wymagają dodawania konserwantów, ponieważ powstają z najwyższej jakości suszonych warzyw, przypraw oraz innych suchych składników. Suszenie jest naturalną metodą zapewniania trwałości produktów spożywczych. Zgodnie z prawem tego typu produkty nie powinny zawierać substancji konserwujących.

Składniki: zasmażka (mąka pszenna, tłuszcz roślinny), skrobia, sól, maltodekstryna*, laktoza, ekstrakt z pieczarek suszony (2,9%), substancje wzmacniające smak i zapach: glutaminian sodu, inozylian disodowy i guanylan disodowy, tłuszcz roślinny, pieczarki liofilizowane (2%), cebula prażona, ekstrakt drożdżowy suszony, białka mleka, mąka pszenna, aromaty, regulator kwasowości: kwas cytrynowy; przyprawy: natka pietruszki, kurkuma.

Wartość odżywcza	w 100 ml	w porcji (250 ml)
Wartość energetyczna	56 kcal 240 kJ	140 kcal 600 kJ
Białko	4,5 g	11,3 g
Węglowodany - w tym cukry	8,8 g 1,2 g	22,0 g 3,0 g
Tłuszcz - w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,4 g 0,05 g	1,0 g 0,1 g
Błonnik	1,9 g	4,8 g
Sód	0,05 g	0,1 g

Porcja 250 ml dostarcza

kcal	Cukry	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone	Sód
140 kcal	3,0 g	1,0 g	0,1 g	0,1 g
7%	3%	1%	1%	4%

% Wskazanego Dziennego Spożycia dla osoby dorosłej*

ID: 8298350



wszystko o GDA (Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Przykłady rozmieszczenia informacji GDA – front i tył opakowania GRUPA 2

SUPER PRZEPIS na odwrócie

Zupa Pieczarkowa wykwintna

Bez konserwantów

Jedna porcja 250 ml zawiera

kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%	Błonnik 4,8 g 19%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------	-------------------------

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

3 porcje po 250 ml

Zupa Pieczarkowa wykwintna

na 2 talerze

Aromatyczna Zupa Pieczarkowa

Składniki:

- 1 torebka Zupy Pieczarkowej Knorr „wykwintnej”
- 2 łyżki sera pleśniowego
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku
- szczypta gałki muszkatołowej
- 3 szczypty curry
- 1/3 szklanki białego wina (opcjonalnie)

Wartość odżywcza

	w 100 ml	w porcji (250 ml)
Wartość energetyczna	56 kcal 240 kJ	140 kcal 600 kJ
Białko	4,5 g	11,3 g
Węglowodany - w tym cukry	8,8 g 1,2 g	22,0 g 3,0 g
Tłuszcz - w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,4 g 0,05 g	1,0 g 0,1 g
Błonnik	1,9 g	4,8 g
Sód	0,05 g	0,1 g

Porcja 250 ml dostarcza

kcal	Cukry	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone	Sód	Błonnik
140 kcal	3,0 g	1,0 g	0,1 g	0,1 g	4,8g
7%	3%	1%	1%	4%	19%

% Wskazanego Dziennego Spożycia dla osoby dorosłej*

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Zawartość torebki wsyp do 500 ml gorącej wody i dokładnie wymieszaj.
- Doprowadź do wrzenia i gotuj około 1 minutę na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając.

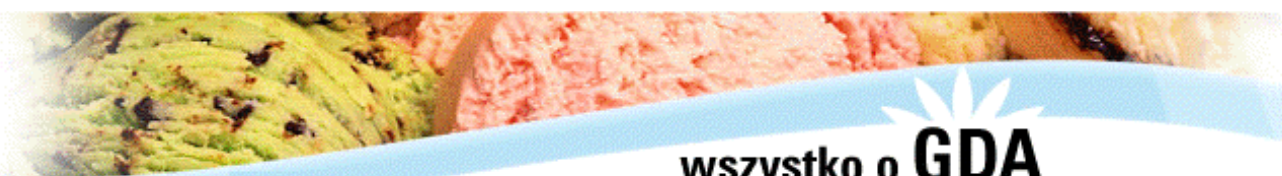
BEZ KONSERWANTÓW

Zupy Knorr nie wymagają dodawania konserwantów, ponieważ powstają z najwyższej jakości suchonych warzyw, przypraw oraz innych suchych składników. Suszenie jest naturalną metodą zapewniania trwałości produktów spożywczych. Zgodnie z prawem tego typu produkty nie powinny zawierać substancji konserwujących.

Składniki: zasmażka (mąka pszenna, tłuszcz roślinny), skrobia, sól, maltodekstryna*, laktoza, ekstrakt z pieczarek suszony (2,9%), substancje wzmacniające smak i zapach: glutaminian sodu, inozydian disodowy i guanylan disodowy, tłuszcz roślinny, pieczarki liofilizowane (2%), cebula prażona, ekstrakt drożdżowy suszony, białka mleka, mąka pszenna, aromaty, regulator kwasowości: kwas cytrynowy; przyprawy: natka pietruszki, kurkuma.

*Indywidualne zapotrzebowanie na poszczególne składniki odżywcze może być wyższe lub niższe, zależnie od płci, wieku, poziomu aktywności fizycznej i innych czynników.

ID: 8298350



wszystko o GDA (Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Przykłady rozmieszczenia informacji GDA – front i tył opakowania GRUPA 2 (układ dopuszczalny)

SUPER PRZEPIS na odwrocie

Zupa Pieczarkowa wykwintna

Jedna porcja dostarcza

kcal	140
	7%

Bez konserwantów

3 porcje po 250 ml

Proponycja podania

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Zupa Pieczarkowa wykwintna

na 2 talerze

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Zawartość torebki wsyp do 500 ml gorącej wody i dokładnie wymieszaj.
- Doprowadź do wrzenia i gotuj około 1 minutę na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając.

BEZ KONSERWANTÓW

Zupy Knorr nie wymagają dodawania konserwantów, ponieważ powstają z najwyższej jakości suchych warzyw, przypraw oraz innych suchych składników. Suszenie jest naturalną metodą zapewniania trwałości produktów spożywczych. Zgodnie z prawem tego typu produkty nie powinny zawierać substancji konserwujących.

Składniki: zasmażka (mąka pszenna, tłuszcz roślinny), skrobia, sól, maltodekstryna*, laktoza, ekstrakt z pieczarek suszony (2,9%), substancje wzmacniające smak i zapach: glutaminian sodu, inozytan, disodowy i guanilan disodowy, tłuszcz roślinny, pieczarki liofilizowane (2%), cebula prażona, ekstrakt drożdżowy suszony, białka mleka, mąka pszenna, aromaty, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, przyprawy: natka pietruszki, kurkuma.

*otrzymana ze skrobi

Wartość odżywcza	w 100 ml	w porcji (250 ml)
Wartość energetyczna	56 kcal 240 kJ	140 kcal 600 kJ
Białko	4,5 g	11,3 g
Węglowodany - w tym cukry	8,8 g 1,2 g	22,0 g 3,0 g
Tłuszcz - w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,4 g 0,05 g	1,0 g 0,1 g
Błonnik	1,9 g	4,8 g
Sód	0,05 g	0,1 g

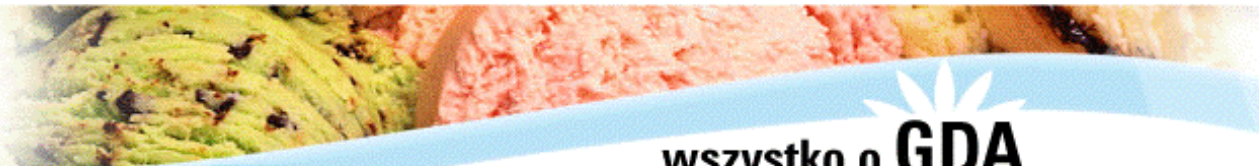
Porcja 250 ml zawiera

kcal	Cukry	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone	Sód
140	3,0 g	1 g	0,1 g	0,1 g
7%	3%	1%	1%	4%

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

• Indywidualne zapotrzebowanie na poszczególne składniki odżywcze może być wyższe lub niższe, zależnie od pici, wieku, poziomu aktywności fizycznej i innych czynników.

ID: 02288350



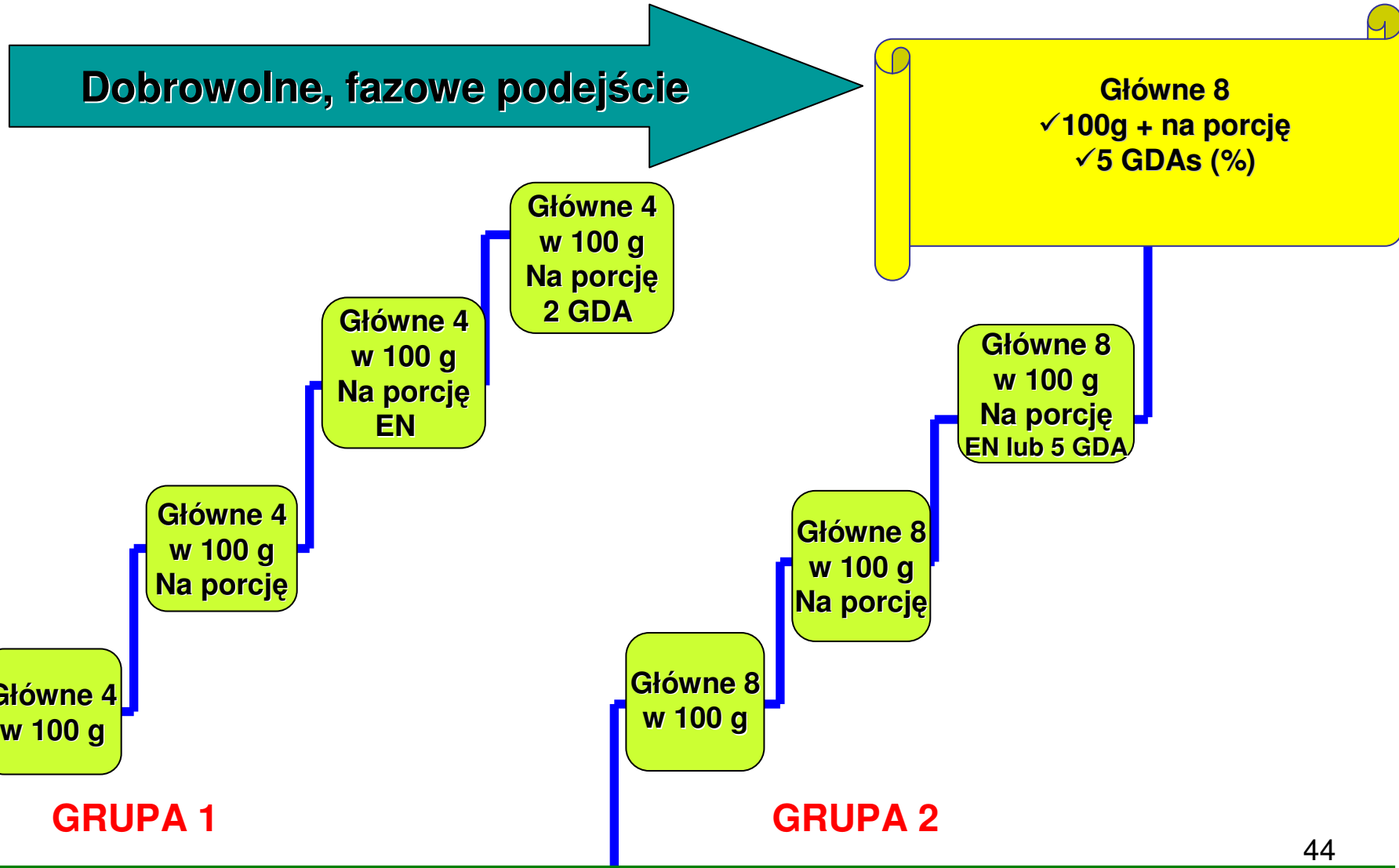
wszystko o GDA

(Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal	Cukry	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone	Sód
140	3,0 g	1 g	0,1 g	0,1 g
7%	3%	1%	1%	4%

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej



kcal 140	Cukry 3,0 g	Tłuszcz 1 g	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g	Sód 0,1 g
7%	3%	1%	1%	4%

start ▶ strona główna

STRONA GŁÓWNA

INFORMACJE O WSKAZANYM
DZIENNYM SPOŻYCIU GDA

STOSOWANIE GDA

PODZIEL SIĘ SWOJĄ WIEDZĄ

O NAS



Czy zauważyłeś, że ostatnio na opakowaniach wielu Twoich ulubionych produktów żywnościowych i napojów zaczęły pojawiać się nowe oznaczenia graficzne dotyczące zawartości energii i składników odżywczych?

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal 140	Cukry 3,0 g	Tłuszcz 1 g	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g	Sód 0,1 g
7%	3%	1%	1%	4%

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Jest to nowy system znakowania produktów, który ma za zadanie wspomóc konsumentów w decyzjach dotyczących sposobu odżywiania i umożliwić stosowanie [zasad zbilansowanej pod względem odżywczym i energetycznym diety](#) w codziennym odżywianiu.

Chcesz poznać szczegóły systemu GDA i dowiedzieć się jak go stosować? [Kliknij tutaj.](#)



OZNACZENIA GDA

Wszystko, co powinieneś wiedzieć, aby korzystać z oznaczeń GDA ...

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal 140	Cukry 3,0 g	Tłuszcz 1 g	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g	Sód 0,1 g
7%	3%	1%	1%	4%

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

[poczytaj o oznaczeniach ▶](#)

OBLICZ GDA DLA PRODUKTÓW

Kalkulator wartości odżywczej GDA ułatwi Ci podejmowanie bardziej świadomych decyzji żywieniowych ...



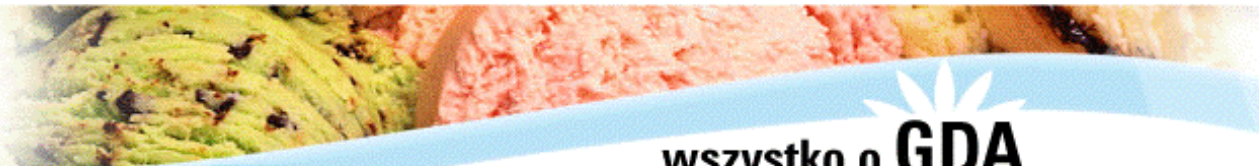
[kliknij GDA dla wybranego produktu ▶](#)

KALKULATOR GDA DLA POSIŁKÓW

Przekonaj się, jak proste jest zaplanowanie zbilansowanego jadłospisu na cały dzień ...



[przejdź do kalkulatora ▶](#)



wszystko o GDA

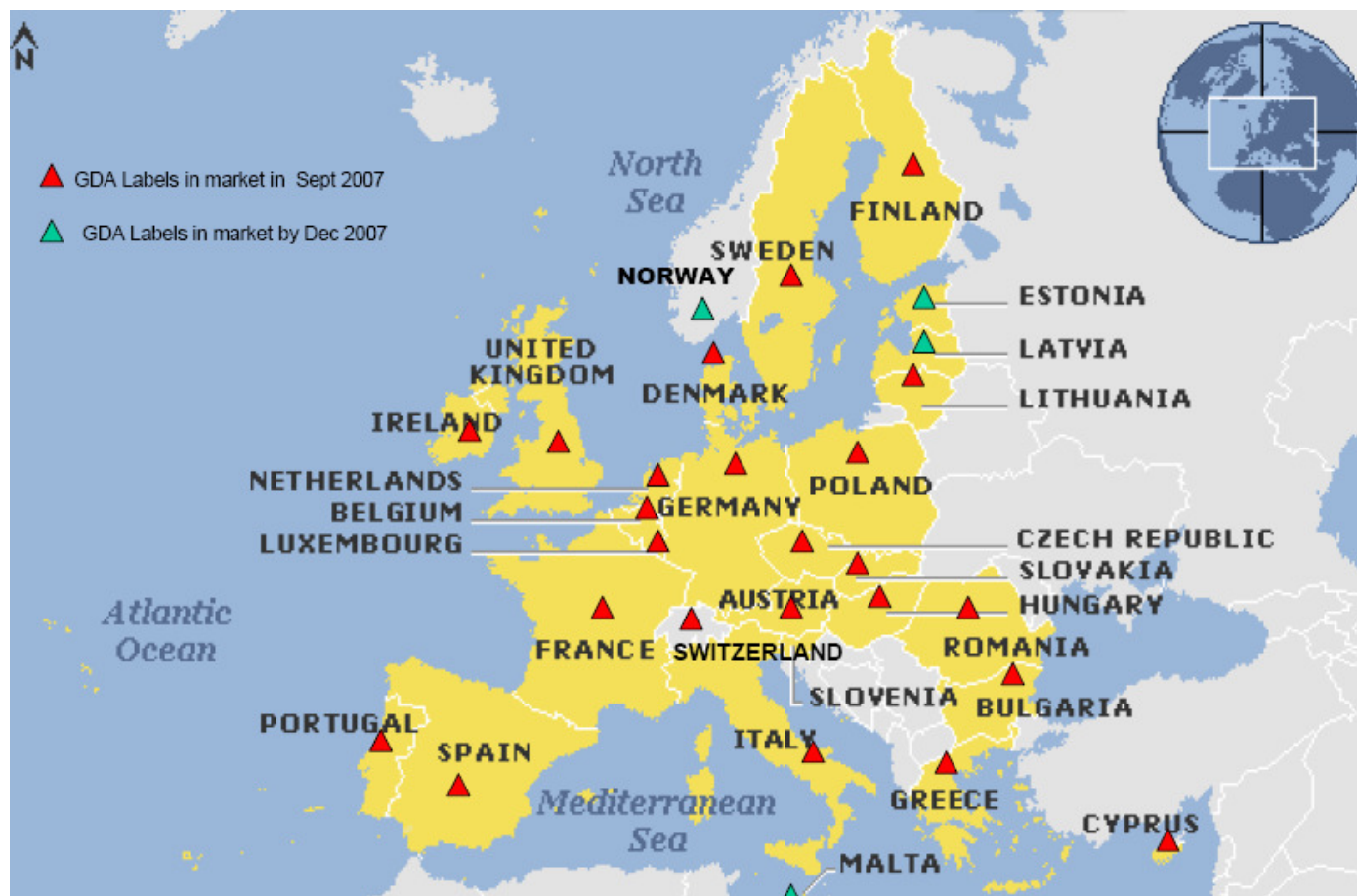
(Wskazane Dienne Spożycie)

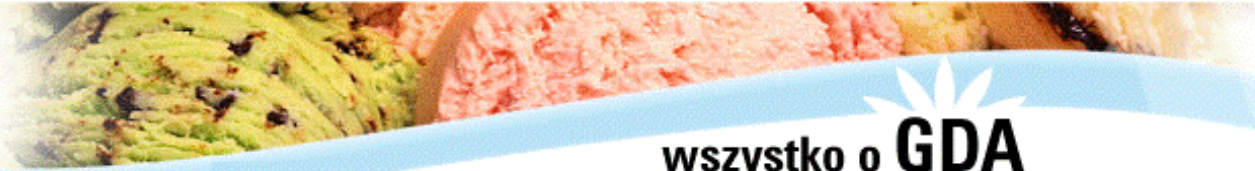
Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal	Cukry	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone	Sód
140	3,0 g	1 g	0,1 g	0,1 g
7%	3%	1%	1%	4%

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Kraje w których wdrażany jest system znakowania GDA





kcal 140 7%	Cukry 3,0 g 3%	Tłuszcz 1 g 1%	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g 1%	Sód 0,1 g 4%
-------------------	----------------------	----------------------	--	--------------------

Zalety systemu znakowania wartością odżywczą GDA

- ➔ **łatwy do zrozumienia** i szybki sposób na dotarcie do informacji żywieniowej, niezbędnej z punktu widzenia zasad zbilansowanej diety,
- ➔ **proste i dobrze widoczne symbole graficzne** - informacje graficzne są przedstawiane **na froncie opakowania**
- ➔ umożliwia **szybką ocenę wartości kalorycznej** produktu oraz miejsca, jakie należy mu przypisać w zbilansowanej diecie
- ➔ w pełni oparty na **obowiązujących przepisach** dotyczących znakowania wartością odżywczą



wszystko o GDA
(Wskazane Dienne Spożycie)

Opakowanie 250 ml zawiera:

kcal	Cukry	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone	Sód
140	3,0 g	1 g	0,1 g	0,1 g
7%	3%	1%	1%	4%

% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Dziękuję i zapraszam na stronę

www.gdainfo.pl

oraz

www.pfpz.pl