

## 10. Produkty roślinne

Kategoria 10: Produkty roślinne: Produkty pochodzące z roślin strączkowych, orzechów, zbóż i/lub nasion					
Podkategoria A: produkty do nabierania łyżką i do picia, fermentowane lub niesfermentowane, aromatyzowane, owocowe lub zwykłe					
Przykłady: żywność na bazie roślin strączkowych, orzechów, zbóż i/lub nasion, w tym soi i inne roślinne alternatywy dla nabiału	Wartość kaloryczna (kcal/100g lub 100ml)	Sód (mg/100g lub 100ml)	Tłuszcze nasycone (g/100g lub 100ml)	Cukry ogółem (g/100g lub 100ml)	Składniki, których obecność należy promować
	≤ 113	≤160 mg/100g lub 100ml	≤2	≤10g/100g lub 100ml oraz ≤12,5g/porcję	Źródło przynajmniej dwóch składników z poniższych: <ul style="list-style-type: none"> <li>• błonnika</li> <li>• omega 3, 6, 9,</li> <li>• wapnia</li> <li>• witaminy D</li> <li>• którejkolwiek witaminy z grupy B</li> <li>• białko ≥12% energii lub ≥2g/100g/ml</li> </ul>