

Warsztaty dietetyczne - Komandos

Karol Augustowski

Produkty 0kcal – szkodzą czy pomagają

Co to są za produkty ?

- Produkty węglowodanowe / cukry proste – gdzie glukoza lub inny cukier został zastąpiony substancją słodzącą – *słodycze*,
- Napoje słodzone substancjami słodzącymi

Słodycze i substancje słodzące

- E 950 - acesulfam K – 0kcal – niemetabolizowany w organizmie
- E 951 – aspartam – 4kcal/g – ulega rozpadowi w temp wyższych od 40 stopni C
- E 952 – kwas cyklaminyowy i jego sole
- E 953 – izomalt
- E 954 – sacharyna i jej sole
- E 955 – sukraloza
- E 956 – alitam
- E 957 – taumatyna
- E 959 – neohesperydyna DC

- E 960 – stewiozyd (0kcal)
- E 961 – neotam
- E 962 – sól aspartamu i acesulfamu
- E 965 – maltitol, syrop maltitolowy
- E 966 – laktitol
- E 967 – ksylitol (2,4kcal/g, działa przeciwpróchniczo)
- E 968 – erytrytol (0,2kcal/g, nie ma efektu przeczyszczającego)

- E 420 – sorbitol, syrop sorbitolowy
może wywołać wzdęcia, biegunkę i niestrawność
przy dużej dawce ma działanie przeczyszczające,
ma 2,6 kcal/g,
względna słodycz 0,5-0,6, przy aspartamie 160-200
- E 421 – mannitol – jak wyżej

Cukier biały, brązowy, trzcinowy /melasa/



Produkty *light*

- Definicje:
 - zawierają nie więcej niż 40 kcal tłuszczu na 100 gr produktu stałego oraz nie więcej niż 20 kilokalorii na 100 ml produktu płynnego,
 - produkt spożywczy o kaloryczności zmniejszonej o co najmniej 30% w stosunku do produktu typowego **lub** o co najmniej 30% ograniczonej ilości białka **lub** tłuszczu **lub** węglowodanów

"Dieta" to chwilowy sposób jedzenia, aby schudnąć

- Dieta zwyczajowa (naturalna)
 - powszechny w danej społeczności sposób odżywiania się
- Dieta odchudzająca
- Dieta alternatywna
- Dieta lecznicza

Jaja – czy powinniśmy je jeść i ile ?



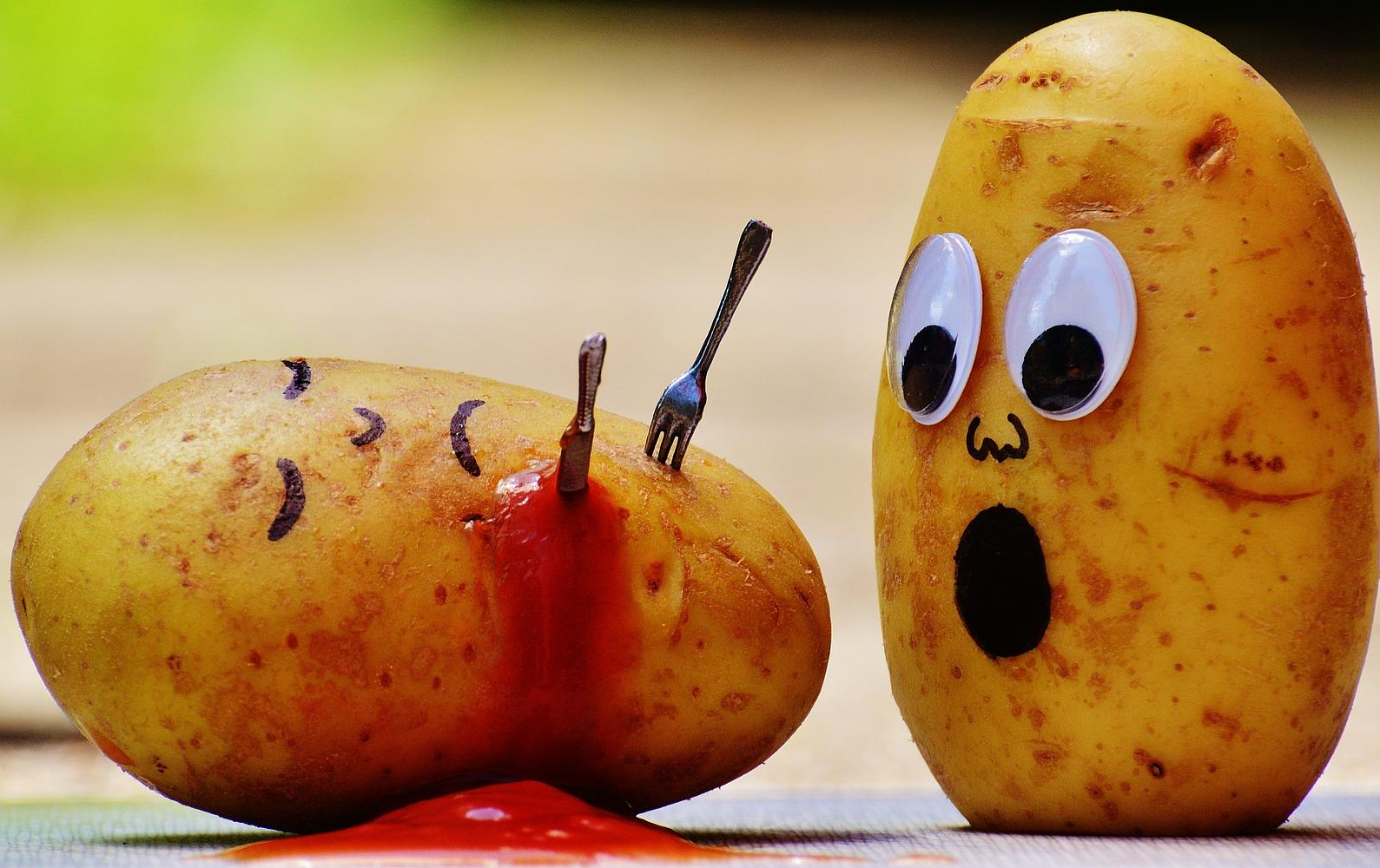
Pomijanie śniadań, kolacji jako najlepszy sposób redukcji



Produkty brązowe
(ryże, pieczywo, makarony)
czy zawsze są lepsze od ich białych
odpowiedników



Ziemniaki są tuczące



By schudnąć trzeba wyeliminować tłuszcze
z diety



Norma na tłuszcze

- 20 – 35% całkowitej energii organizmu
- Tłuszcze nasycone – tak niskie jak to tylko możliwe
- Omega 3 : Omega 6
 - Olej rzepakowy 1:2
 - Oliwa z oliwek 1:9

Ostatni posiłek do godziny 18



Śniadanie białkowo-tłuszczowe czy
węglowodanowe?
Łączenie białka z węglowodanami ?



Najlepiej jeść samo (lub głównie) białko



Weganizm a niedobór białka w diecie
Dietę wegetariańską mogą stosować tylko osoby
zdrowe



Sól morską jako zdrowsza od kuchennej



Mleko - "cichy zabójca" - pić, czy nie pić ?

- Nieuprawnione są opinie o szkodliwości mleka, mogą one zaszkodzić zdrowiu wielu osób. Nie ma żadnych wiarygodnych dowodów naukowych pochodzących z badań epidemiologicznych, że zalecane przez Instytut Żywności i Żywienia spożycie produktów mlecznych może mieć negatywne konsekwencje zdrowotne.
- <http://www.izz.waw.pl/pl/strona-gowna/3-aktualnoci/aktualnoci/595-nieprawidlowe-opinie-o-szkodliwosci-mleka-sa-szkodliwe-dla-zdrowia>

Apetyt na coś jako wskaźnik niedoborów żywieniowych



Cytryna ma najwięcej witaminy C z wszystkich produktów

	mg
Porzeczki czarne	182,6
Pietruszka, liście	177,7
Papryka czerwona	144,0
Chrzan	114,0
Suszone pomidory w oleju	104,2
Brukselka	94,0
Papryka zielona	91,0
Brokuły	83,0
Kalafior	69,0
Szpinak	67,8
Truskawki	66,0
Kalarepa	64,7
Kapusta włoska	60,0
Poziomki	60,0
Kiwi	59,0
Kapusta czerwona	54,0
Cytryna	50,0

Jeśli smażyć to na czym ?



- Wszechnica żywieniowa – co warto wiedzieć o oleju kokosowym
- Jacek Bujko
- Katedra Dietetyki
- Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji, SGGW
- http://www.wszechnica-zywieniowa.sggw.pl/Prezentacje/2016/slajdy_maj_1.pdf

Olej kokosowy

- Tłuszcze nasycone – 85-95%
- MCFA – średniej długości łańcuchy kwasów tłuszczowych
- Trawienie i wchłanianie (szybkie, nie wymaga żółci, wchłaniają się do żyły wrotnej i bezpośrednio do wątroby)
- Nie wymagają karnityny przy przejściu przez błonę
- Są ok. 10x szybciej utleniane od LCFA
- Zwiększają produkcję ciał ketonowych
- Wpływają na wiele szlaków regulujących (insulina / glukoza, nadciśnienie)

- Stosowane w leczeniu:
 - Zaburzeń trawienia i wchłaniania tłuszczu
 - Zapaleniach trzustki i dróg żółciowych
 - Marskości wątroby
 - Mukowiscydozie
 - Zapaleniu jelit
 - Celiakii
 - Biegunkach
 - W zaburzeniu metabolizmu wchłaniania węglowodanów
 - W mieszankach dla wcześniaków
 - U sportowców – oszczędza glukozę i aminokwasy, przyspiesza regenerację przy małej degradacji białka

- Miażdżycyca
- Cukrzyca typu 2
- Otyłość
- Poprawia stosunek HDL / cholesterol całkowity
- Padaczka
- Choroba Alzheimera
- Infekcje
- Działanie antybakteryjne, antywirusowe, antygrzybicze
- Pozytywnie wpływa na mikroflorę jelitową
- Hamuje produkcję toksyn

Fernando, Martins, Goozee, Brennan, Jayasena, Martins

British Journal of Nutrition (2015), 114, 1–14

- Cholesterol – istnieją badania, że przy przyjmowaniu SFA z oleju kokosowego podnosi się ilość LDL w osoczu krwi
- Nie ma dowodów na jakość funkcjonowania neuronów przy spożyciu oleju kokosowego
- Nie ma dowód na funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego,
- Przyspiesza regenerację przy małej ilości białka i – brak dowodów nawet na zwierzętach
- Zwiększają produkcję ciał ketonowych – brak dowodów na jakość ciał ketonowych
- Choroby związane z funkcjonowaniem mózgu - brak dowodów, że ciała ketonowe z oleju kokosowego przekroczą BBB – blood-brain barrier
- Metoda pozyskania oleju kokosowego – tylko virgin coconut oil może posiadać wcześniej opisane funkcje. Inne metody ekstrakcji całkowicie niwelują ewentualne plusy z oleju.

- W związku z brakiem licznych potwierdzeń na jakość oleju kokosowego i jego wpływ na funkcjonowanie organizmu wprowadzenie go do diety na ten moment jest niezalecane

jak działa ludzki metabolizm (dlaczego
ludzie jedzą mało a nie chudną)



Jak wybierać dobre produkty ??



1. Termin przydatności do spożycia

HANDLE WITH : 25.04.2011 **STORE**

: 23.07.2011

PRODUCTION DATE

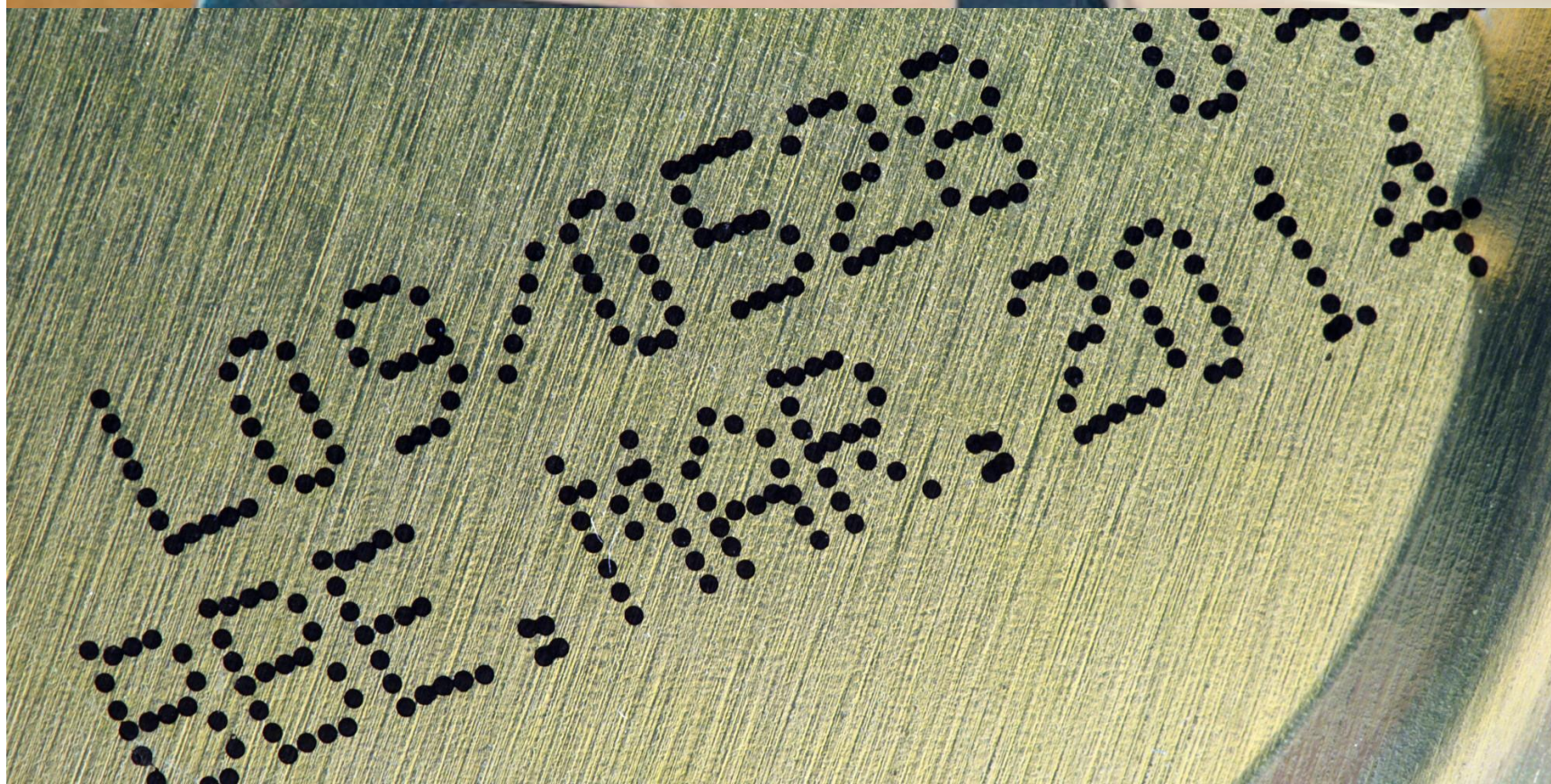
14-04-11

EXPIRY DATE

: 12-07-11

BEST BEFORE:

MAR 23 15
03:42:39
063635 1B





Skład :

Drób, Maczka
Kukurydziana, Ryż,
Kukurydza, Tłuszcz
Drobiowy, Włókno
Buraków, Minerale,
Drożdże, Cykoria,
Małże

Składniki witamin

Białko surowe	25,20 %
Tłuszcz	12,10 %
Włókno surowe	2,50 %
Popiół surowy	6,50 %
Wapno	1,20 %
Fosfor	0,90 %
Sód	0,35 %
Magnez	0,10 %

Dodatki witaminowe na kg

Vit.A	I.E./kg	18000
Vit.D3	I.E./kg	1800
Vit.E	mg/kg	220
Vit.B1	mg/kg	15
Vit.B2	mg/kg	20
Vit.B6	mg/kg	20
Vit.B12	mcg/kg	100
Biotin	mcg/kg	1000

Pierwiastki Śladowe

Żelazo	mg/kg	200
Cynk	mg/kg	160
Mangan	mg/kg	16
Miedź	mg/kg	20
Jod	mg/kg	2
Kobalt	mg/kg	0,7
Selen	mg/kg	0,25
Energie	3768 kcal/1Kg	



2. Etykiety



CRANBERRY pâte

PASZTET Z ŻURAWINĄ

Produkt mięsny poddany obróbce termicznej

Pasztet Skład: wątróbki wieprzowe (35%), tłuszcz i mięso drobiowe (28%), skórki drobiowe (10%), woda, olej i tłuszcze roślinne, żurawina (5%), sól spożywcza, pasta pomidorowa, przyprawy, emulgator (E 472c), proteina mleczna, stabilizator (E 407), cukier, cebula, substancja wiążąca (E 452), substancja wzmacniająca smak i zapach (E 621), substancja konserwująca (E 250), barwnik (E 120).

Dekoracja Skład: woda, żelatyna, sól spożywcza, gotowana żurawina (3%), substancja konserwująca (E 250, E 262), przeciwutleniacz (E 300), regulator kwasowości (E 330).

Alergeny: mleko.

Waga netto: 400g

Zawartość tłuszczu max 35 %

Należy spożyć do: 26.12.09

Przechowywać w temperaturze od 0 C do +7 C

CV: 36901



8 595121 892648

II SORBET MANGO Z SOSEM MANGO

Składniki:

Woda, przecier z mango 22%, cukier, sos mango 10% (przecier mango 60%, syrop glukozowy, cukier, woda, substancja zagęszczająca: mączka chleba świętojańskiego; regulator kwasowości: kwas cytrynowy), syrop glukozowy, mango 3%, zagęszczony sok jabłkowy, syrop glukozowo-fruktozowy, emulgatory: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych; stabilizatory: mączka chleba świętojańskiego, guma guar, karagen, guma ksantanowa; regulator kwaśowości: kwas cytrynowy; naturalny aromat.

Produkt może zawierać śladowe ilości mleka, soi, orzeszków arachidowych i innych orzechów.

100	136	172	208	244	280	316	352	388	424	460	496	532	568	604	640	676	712	748	784	820	856	892	928	964
101	137	173	209	245	281	317	353	389	425	461	497	533	569	605	641	677	713	749	785	821	857	893	929	965
102	138	174	210	246	282	318	354	390	426	462	498	534	570	606	642	678	714	750	786	822	858	894	930	966
103	139	175	211	247	283	319	355	391	427	463	499	535	571	607	643	679	715	751	787	823	859	895	931	967
104	140	176	212	248	284	320	356	392	428	464	500	536	572	608	644	680	716	752	788	824	860	896	932	968
105	141	177	213	249	285	321	357	393	429	465	501	537	573	609	645	681	717	753	789	825	861	897	933	969
106	142	178	214	250	286	322	358	394	430	466	502	538	574	610	646	682	718	754	790	826	862	898	934	970
107	143	179	215	251	287	323	359	395	431	467	503	539	575	611	647	683	719	755	791	827	863	899	935	971
108	144	180	216	252	288	324	360	396	432	468	504	540	576	612	648	684	720	756	792	828	864	900	936	972
109	145	181	217	253	289	325	361	397	433	469	505	541	577	613	649	685	721	757	793	829	865	901	937	973
110	146	182	218	254	290	326	362	398	434	470	506	542	578	614	650	686	722	758	794	830	866	902	938	974
111	147	183	219	255	291	327	363	399	435	471	507	543	579	615	651	687	723	759	795	831	867	903	939	975
112	148	184	220	256	292	328	364	400	436	472	508	544	580	616	652	688	724	760	796	832	868	904	940	976
113	149	185	221	257	293	329	365	401	437	473	509	545	581	617	653	689	725	761	797	833	869	905	941	977
114	150	186	222	258	294	330	366	402	438	474	510	546	582	618	654	690	726	762	798	834	870	906	942	978
115	151	187	223	259	295	331	367	403	439	475	511	547	583	619	655	691	727	763	799	835	871	907	943	979
116	152	188	224	260	296	332	368	404	440	476	512	548	584	620	656	692	728	764	800	836	872	908	944	980
117	153	189	225	261	297	333	369	405	441	477	513	549	585	621	657	693	729	765	801	837	873	909	945	981
118	154	190	226	262	298	334	370	406	442	478	514	550	586	622	658	694	730	766	802	838	874	910	946	982
119	155	191	227	263	299	335	371	407	443	479	515	551	587	623	659	695	731	767	803	839	875	911	947	983
120	156	192	228	264	300	336	372	408	444	480	516	552	588	624	660	696	732	768	804	840	876	912	948	984
121	157	193	229	265	301	337	373	409	445	481	517	553	589	625	661	697	733	769	805	841	877	913	949	985
122	158	194	230	266	302	338	374	410	446	482	518	554	590	626	662	698	734	770	806	842	878	914	950	986
123	159	195	231	267	303	339	375	411	447	483	519	555	591	627	663	699	735	771	807	843	879	915	951	987
124	160	196	232	268	304	340	376	412	448	484	520	556	592	628	664	700	736	772	808	844	880	916	952	988
125	161	197	233	269	305	341	377	413	449	485	521	557	593	629	665	701	737	773	809	845	881	917	953	989
126	162	198	234	270	306	342	378	414	450	486	522	558	594	630	666	702	738	774	810	846	882	918	954	990
127	163	199	235	271	307	343	379	415	451	487	523	559	595	631	667	703	739	775	811	847	883	919	955	991
128	164	200	236	272	308	344	380	416	452	488	524	560	596	632	668	704	740	776	812	848	884	920	956	992
129	165	201	237	273	309	345	381	417	453	489	525	561	597	633	669	705	741	777	813	849	885	921	957	993
130	166	202	238	274	310	346	382	418	454	490	526	562	598	634	670	706	742	778	814	850	886	922	958	994
131	167	203	239	275	311	347	383	419	455	491	527	563	599	635	671	707	743	779	815	851	887	923	959	995
132	168	204	240	276	312	348	384	420	456	492	528	564	600	636	672	708	744	780	816	852	888	924	960	996
133	169	205	241	277	313	349	385	421	457	493	529	565	601	637	673	709	745	781	817	853	889	925	961	997
134	170	206	242	278	314	350	386	422	458	494	530	566	602	638	674	710	746	782	818	854	890	926	962	998
135	171	207	243	279	315	351	387	423	459	495	531	567	603	639	675	711	747	783	819	855	891	927	963	999

100	308	5'-rybonukleotydy disodowe	luteina
101	309	acetylenowa skrobia	mrówczan sodu
132	322	acetylowany adypinian dwuskrobiowy	mrówczan wapnia
133	325	annato	norbiksyna
140	327	antocyjan	octan potasu
141	330	beta-karoten	octan sodu
150	331	betanina	octan wapnia
151	332	biksyna	ryboflawina
153	333	chlorofile	rybonukleotydy disodow
160	335	chlorofiliny	skrobia hydroksypropylowa
161	336	czerwień buraczana	skrobia utleniona i modyfikowana
162	337	dimetylodwęglan	sorbinian potasu
163	412	dwutlenek węgla	sorbinian sodu
170	414	fosforan dwuskrobiowy	sorbinian wapnia
172	461	fosforan hydroksypropylu dwuskrobiowy	sól potasowa kwasu cytrynowego
200	463	fosforan jednoskrobiowy	sól potasowa kwasu octowego
201	465	guma arabska	sól potasowa kwasu sorbowego
202	466	guma guar	sól potasowa kwasu winowego
203	472	kalcpiryna	sól sodowa kwasu askorbinowego
236	477	kapsantyna	sól sodowa kwasu cytrynowego
237	503	kapsorubina	sól sodowa kwasu mlekowego
238	508	karmel naturalny	sól sodowa kwasu mrówkowego
239	509	karoten	sól sodowa kwasu octowego
242	511	kurkumina	sól sodowa kwasu sorbowego
260	635	kwas askorbinowy	sól sodowa kwasu winowego
261	948	kwas cytrynowy	sól sodowo-potasowa kwasu winowego
262	1404	kwas fumarowy	sól wapniowa kwasu askorbinowego
263	1410	kwas mlekowy	sól wapniowa kwasu cytrynowego
270	1412	kwas mrówkowy	sól wapniowa kwasu mrówkowego
290	1413	kwas octowy	sól wapniowa kwasu octowego
297	1414	kwas sorbinowy	sól wapniowa kwasu sorbowego
300	1420	kwas sorbowy	węglan amonu
301	1422	likopen	węglan wapnia
302	1440		
304	1442		
306	1450		
307			



You are here: Home / Classifications / List of Classifications

CLASSIFICATIONS

List of Classifications

- ▶ Alphabetical order
- ▶ CAS® Registry Number order
- ▶ Group
- ▶ Cancer site

AGENTS CLASSIFIED BY THE IARC MONOGRAPHS, VOLUMES 1–112

Group 1	<i>Carcinogenic to humans</i>	116 agents
Group 2A	<i>Probably carcinogenic to humans</i>	73
Group 2B	<i>Possibly carcinogenic to humans</i>	287
Group 3	<i>Not classifiable as to its carcinogenicity to humans</i>	503
Group 4	<i>Probably not carcinogenic to humans</i>	1

For definitions of these groups, please see the [Preamble](#).

It is strongly recommended to consult the complete *Monographs* on these agents, the publication date, and the list of studies considered. Significant new information might support a different classification.

For agents that have not been classified, no determination of non-carcinogenicity or overall safety should be inferred.

- [List of classifications by alphabetical order](#)
- [List of classifications by CAS® Registry Number order](#)
- [List of classifications by Group](#)
- [List of classifications by cancer site](#)

See [Preventable Exposures Associated With Human Cancers](#) (Cogliano *et al.*, 2011)

Although care was taken in preparing these lists, mistakes may be present.
If you find an error, please notify us at imo@iarc.fr.

Last update: 23 March 2015

Food Standards Agency – 2007 – dodatki a ADHD

- Żółcień pomarańczowa (E110)
- Carmoisine (E122)
- Tartrazyna (E102)
- Pąs 4R (E124)
- Benzoesan sodu (E211)
- Żółcień chinolinowa (E104)
- Czerwień Allura AC (E129)

3. Produkty podstawowe

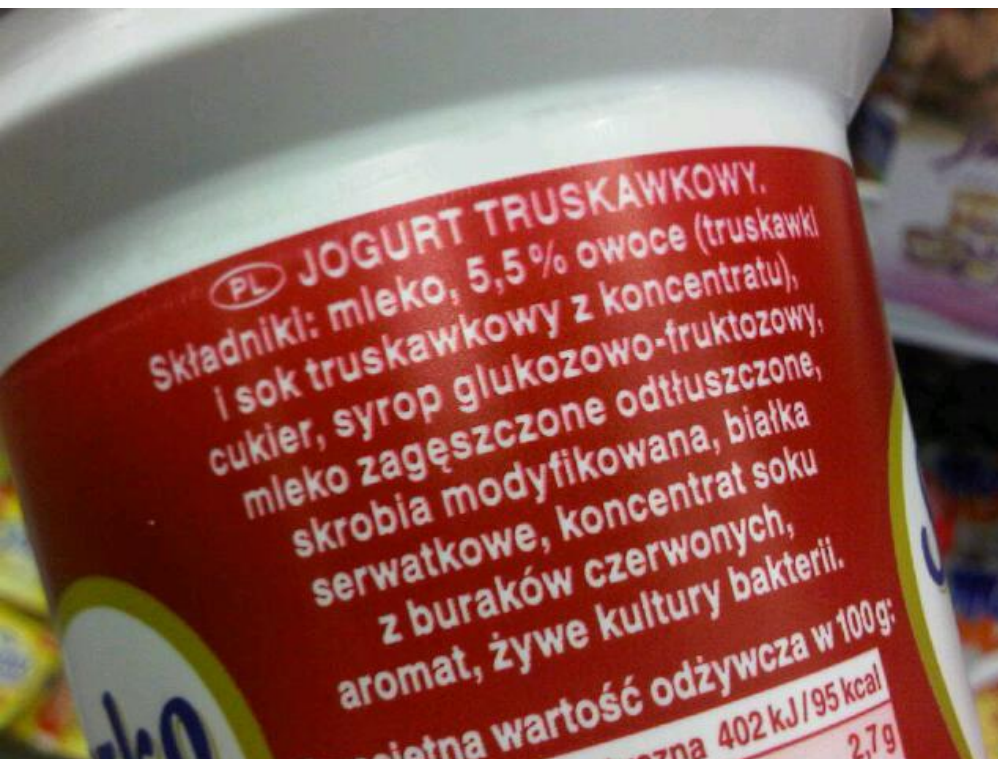


- E 107 – Żółcień 2G / Żółcień kwasowa 17 – Używany m.in. do barwienia majonezu – *Może powodować alergię oraz reakcję nietolerancji (szczególnie u astmatyków oraz osób cierpiących na nietolerancjęsalicylanów). U dzieci może wywoływać nadpobudliwość* – Zabroniony w Austrii, Japonii, Norwegii, Szwecji, Szwajcarii, USA. W Unii Europejskiej stosowany tylko w Wielkiej Brytanii

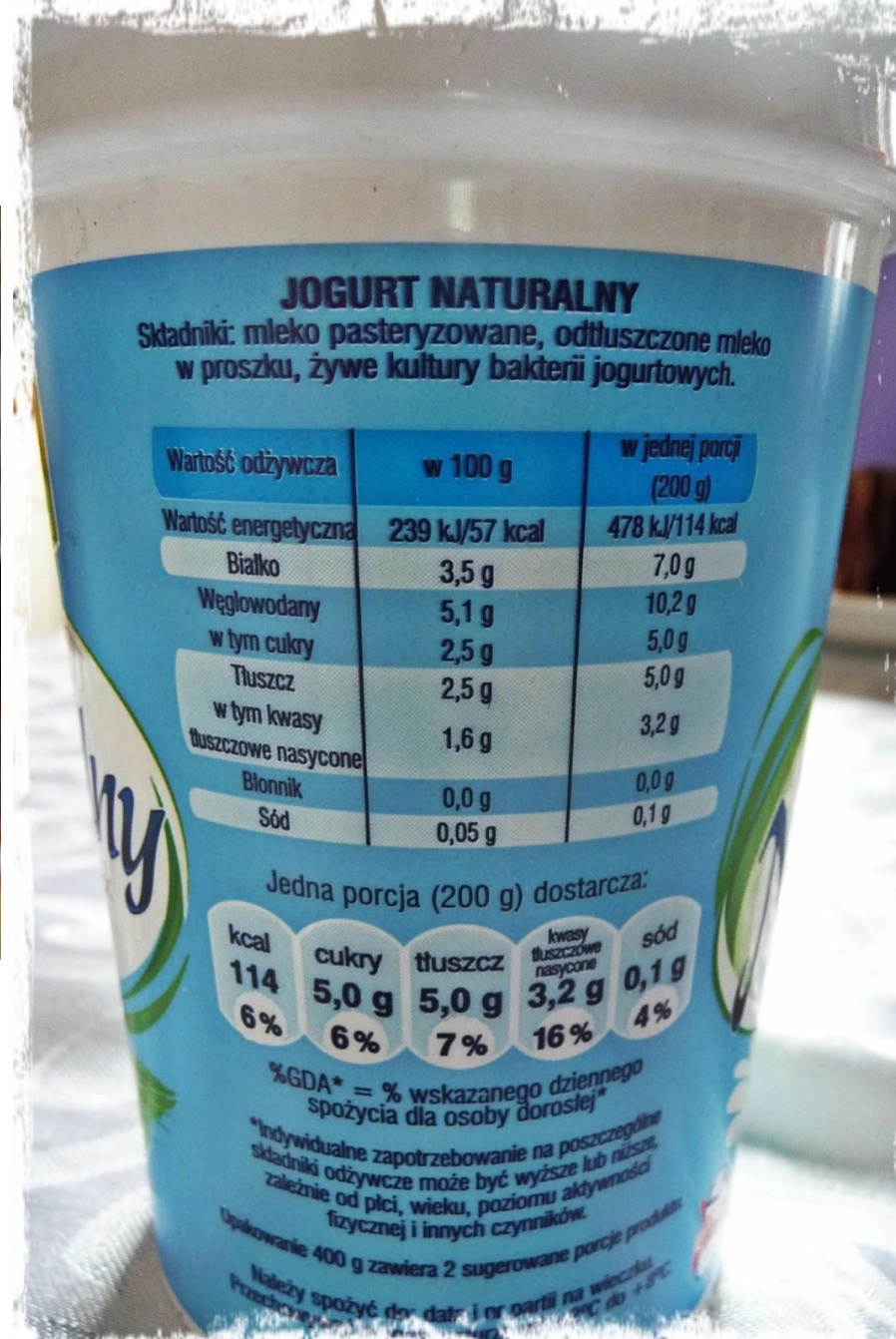
- E 110 – Żółcień pomarańczowa FCF/ Żółcień FD&C 6/ Żółcień pomarańczowa S- *Możliwe jest wystąpienie reakcji alergicznych u osób z nietolerancją salicylanów. Pobudza wydzielanie histaminy, co może wzmacniać objawy astmy. U dzieci może powodować nadpobudliwość (spożywany łącznie z benzoesanami); Ponadto potencjalnymi objawami są: pokrzywka, katar sienny, bóle brzucha oraz wypryski. Pomimo informacji o kancerogenności żółcieni pomarańczowej FCF według IARC związek ten nie jest prawdopodobnym, możliwym ani potwierdzonym czynnikiem rakotwórczym dla ludzi. W testach na zwierzętach przy podaniu dużych dawek stwierdzono powstawanie nowotworów nerek –*

Likiery owocowe, marcepan, gumy do żucia, zupy w proszku, płatki zbożowe, kasze, wyroby cukiernicze, napoje w proszku, marmolady, konserwy rybne, galaretki – Zabroniony w Norwegii. Dopuszczony w UE i Stanach Zjednoczonych

- **Międzynarodowa Agencja Badania Raka (IARC – *International Agency for Research on Cancer*)**
- **Grupa 1** - substancje rakotwórcze dla człowieka
- **Grupa 2A** - substancje prawdopodobnie rakotwórcze dla człowieka
- **Grupa 2B** - substancje możliwie rakotwórcze dla człowieka
określenie prawdopodobnie rakotwórcze i możliwie rakotwórcze nie są traktowane pod względem ilościowym, lecz wskazują na różny stopień udokumentowania ich działania jako rakotwórcze
- **Grupa 3** - substancje niemożliwe do zaklasyfikowania, jako rakotwórcze dla człowieka
- **Grupa 4** - substancje prawdopodobnie nierakotwórcze dla człowieka



- 95 kcal/100g
- 57 kcal/100g + 2 kcal/100g
(przy zachowaniu proporcji)



4. Miejsce zakupu produktów



Supplementary







Przyprawy uniwersalne



Pełny przemiał ?



Herbaty



HERBATA ZIELONA

hepatotoksyczność,
stres oksydacyjny,
toksyczność mitochondrialna,
efekty uboczne, jak bóle
głowy, nudności, bóle mięśni.

HERBATA OOLONG

wpływa na funkcjonowanie lipazy
trzustkowej,
zwiększa ryzyko cukrzycy.

HERBATA PU-ERH

osteoporoza,
zwiększa ciśnienie krwi.

Toksyczność herbaty

HERBATA CZARNA

wytrącanie enzymów trawiennych,
wpływ na użyteczną mikroflorę jelita,
zmniejsza wchłanianie żelaza,
rak odbytnicy i toksyczność fluorkowa.

HERBATA BIAŁA

zmniejsza wchłanianie żelaza.

Klasyfikacja i oznaczenia herbat

- **Herbaty o całych liściach:**
- **FTGFOP1** (ang. Finest Tippy Golden Flowery Orange Pekoe First Grade Leaves). Pochodzą głównie z Darjeeling, a także z niektórych części Assam. Wysokiej jakości herbata z pierwszych liści pędu i końcowego pączka.
- **SFTGFOP1** (ang. Special Finest Tippy Golden Flowery Orange Pekoe First Grade Leaves). Najwyższej jakości herbata z pierwszych liści pędu i końcowego pączka.
- **TGFOP1/TGFO P** (ang. Tippy Golden Flowery Orange Pekoe First Grade Leaves / Tippy Golden Flowery Orange Pekoe). Główna klasa herbaty produkowana w Darjeeling i Assam, zawiera dużo złocistych pączków.
- **GFOP1** (ang. Golden Flowery Orange Pekoe First Grade Leaves). Obecnie mniej popularna w rejonie Assam i Darjeeling .
- **FOP/FOP1** (ang. Flowery Orange Pekoe/Flowery Orange Pekoe First Grade Leaves). Herbata zawierająca długie liście i mało pączków. W Assam, Dooars i Bangladeszu herbata drugiego gatunku, w Chinach – herbata najwyższej jakości.
- **OP sup** (ang. Orange Pekoe Superior) Herbata o długich, spiczastych liściach, bez pączków. Wyłącznie z Indonezji.
- **OP** (ang. Orange Pekoe) Główna klasa herbaty produkowana na Cejlonie i Jawie. Zawiera długie, spiczaste liście bez pączków.
- **BOP1** (ang. Broken Orange Pekoe First Grade Leaves). Specjalność “niżej położonych” regionów Cejlonu. Czarna herbata o grubych liściach, składająca się w około 40% z OP i 60% z Pekoe/BOP.

Herbata o liściach łamanych

- **P/FP** (ang. Pekoe/Flowery Pekoe) Głównie z Cejlonu i południowych Indii, a także niektórych części Kenii. Zawiera zazwyczaj grube, mięsiste, połamane liście.
- **BOP** (ang. Broken Orange Pekoe) Grube liście, indonezyjska nazwa herbaty Pekoe.
- **BPS** (ang. Broken Pekoe Souchong) Nazwa herbaty Pekoe, stosowana w Assam i Darjeeling.
- **TGFBOP1** (ang. Tippy Golden Flowery Broken Orange Pekoe 1) Wysokogatunkowa herbata o liściach łamanych produkowana w Darjeeling i niektórych częściach Assam. Dużo pączków, jednorodne liście.
- **GFBOP1** (ang. Golden Flowery Broken Orange Pekoe 1) Produkowana głównie w Assam jako najwyższej jakości herbata o liściach łamanych; jedyna kenijska łamana herbata zawierająca pączki.
- **GBOP** (ang. Golden Broken Orange Pekoe) Następną w klasyfikacji herbata o niższej jakości. Zawiera niejednorodne liście i mniej pączków.
- **FBOP** (ang. Flowery Broken Orange Pekoe) W Assam, Cejlonie, Indonezji, Chinach i Bangladeszu herbata o grubszych liściach z niewielką ilością pączków. W Ameryce Południowej herbata czarna o grubych, łamanych liściach. W południowych Indiach Pekoe często występuje pod nazwą FBOP.
- **BOP** (ang. Broken Orange Pekoe) Główna klasa herbaty o liściach łamanych na Cejlonie, Jawie, w południowych Indiach i Chinach.
- **BP** (ang. Broken Pekoe) Herbata z Indonezji, Cejlonu i południowych Indii.
- **FBOPF** (ang. Finest Broken Orange Pekoe Flowery) Głównie z „niższych regionów” Cejlonu. Liściasta BOP1 z pączkami. Nazywana też „Spider Leaf” („pajęczne liście”).
- **BT** (ang. Broken Tea) Z Sumatry, Cejlonu i niektórych części południowych Indii. Zazwyczaj czarna, o otwartych, mięsistych, bardzo grubych liściach.

- **Miał:**
- **BOPF** (ang. Broken Orange Pekoe Fannings) Główna klasa herbaty na Cejlonie, w Indonezji, południowych Indiach, Kenii, Mozambiku, Bangladeszu i Chinach. Herbata czarna z pewnymi dodatkami, o jednorodnych rozmiarach cząstek, bez pączków. W Indonezji znana jako „BOP fine” lub „small-leaf BOP” (drobna BOP, BOP o małych liściach).
- **TGFOF** (ang. Tippy Golden Flowery Orange Fannings).
- **GFOF** (ang. Golden Flowery Orange Fannings) Wysokiej jakości herbata stosowana w Darjeeling do produkcji herbat ekspresowych.
- **FOF** (ang. Flowery Orange Fannings) Popularna w Assam , Dooars i Bangladeszu. Rozmiary niektórych liści zbliżone do niższej klasy herbat o liściach łamanych.
- **OF** (ang. Orange Fannings) Z północnych Indii i niektórych regionów Afryki oraz Ameryki Południowej.
- **PF** (ang. Pekoe Fannings)
- **Pył:**
- **D1** (ang. Dust 1) Z Cejlonu, Indonezji, Chin, Afryki, Ameryki Południowej i południowych Indii.
- **PD/PD1** (ang. Pekoe Dust/Pekoe Dust 1) Produkowana głównie w Indiach.



Pudliszki Ketchup łagodny:
pomidory (193 g na 100 g ketchupu), cukier, ocet, sól, skrobia modyfikowana, aromat naturalny

Heinz Ketchup łagodny:
pomidory (148 g pomidorów na 100g ketchupu), ocet, cukier, sól, ekstrakty przypraw i ziół (zawierają seler), przyprawa

Kotlin Ketchup łagodny:
pomidory (160 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości kwas octowy i kwas cytrynowy, naturalne aromaty, przyprawy, substancja konserwująca - benzoesan sodu

Develey Ketchup McDonalds:
66% koncentrat pomidorowy wytworzony z co najmniej 184 g pomidorów / 100 g ketchupu), syrop glukozowo-fruktozowy, ocet spirytusowy, sól, ekstrakty przypraw

Pudliszki Pudliszek Ketchup dla dzieci:
pomidory (190 g na 100 g ketchupu), cukier, ocet, sól, aromaty naturalne

Tortex Ketchup łagodny:
koncentrat pomidorowy (37%), woda, cukier, ocet, skrobia modyfikowana, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), substancja konserwująca (benzoesan sodu), tymianek, oregano, cząber, szalwia, kolendra, aromat

Hellmann's Ketchup łagodny:
pomidory (151 g na 100 g ketchupu), cukier, ocet, skrobia modyfikowana, sól, cebula, czosnek, liść laurowy, goździki



czytaj
skład

POLECA



czytaj
skład

POLECA





ZOTT:

śmietanka,
stabilizator: karagen



ŁACIATA:

śmietanka,
stabilizator: karagen
E407



TESCO:

śmietanka (z mleka)



POLECA



PIĄTNICA:

śmietanka
pasteryzowana,
stabilizator: karagen



MLEKOVITA:

śmietanka, białka
mleka, stabilizator:
karagen



PRESIDENT:

śmietanka pasteryzowana,
żywe kultury bakterii
mlekowych



POLECA



ZOTT:

mleko, mleko
w proszku
odtłuszczone,
białka mleka,
żywe kultury
bakterii

BAKOMA,
ŁAGODNY SMAK:

mleko, żywe kultury
bakterii jogurtowych
oraz L. acidophilus
i Bifidobacterium
lactis

DANONE,
ŁAGODNY:

mleko, mleko
w proszku
odtłuszczone,
żywe kultury
bakterii
jogurtowych

TESCO:

mleko
pasteryzowane,
białka mleka,
mleko w proszku
odtłuszczone,
serwatka w
proszku (z mleka),
kultury bakterii
jogurtowych

KRASNYSTAW:

mleko
pasteryzowane,
odtłuszczone
mleko w proszku,
białka mleka,
wapń, aktywna
mikroflora
jogurtowa
i dodatkowo
kultury probio-
tyczne
Lactobacillus
acidophilus LA-5,
Bifidobacterium
BB-12

PIĄTNICA:

mleko
pasteryzowane,
żywe kultury
bakterii
jogurtowych

BIELUCH Jogurt
Nadbużański:

mleko
pasteryzowane,
śmietanka
pasteryzowana,
białka mleka,
żywe kultury
bakterii
jogurtowych

MLEKOVITA:

mleko, mleko
w proszku, żywe
kultury bakterii
jogurtowych

PILOS (Lidl):

mleko
pasteryzowane,
mleko w proszku
odtłuszczone,
białka mleka,
kultury bakterii
jogurtowych



czytaj
skład
POLECA



czytaj
skład
POLECA

czytaj
skład
POLECA



Produkt seropodobny z dodatkiem tłuszczu roślinnego
Skład: woda, tłuszcz roślinny (21%), białka mleka, skrobia, skrobia
pszeniczna, stabilizator: E1420, sól, emulgatory: (E452, E331),
aromat Gouda, substancja konserwująca: E200,
barwnik: E160a - beta karoten.

🌡 Temperatura przechowywania od +2° do +8° C

DOSKONAŁY NA TOSTY, HAMBURGERY, PIZZE

Żółty tostowy

o SMAKU GOUDA



817