

5. Produkty mleczne

Kategoria 5: Produkty mleczne					
Podkategoria A: Mleko, mleczne napoje niefermentowane, fermentowane napoje mleczne, desery nabiałowe oraz słodkie produkty na bazie sera: Muszą zawierać co najmniej 50% nabiału (norma Codex Alimentarius)					
Przykłady	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
Mleko, mleczne produkty fermentowane oraz napoje na bazie mleka fermentowanego; słodkie produkty na bazie świeżego/miękkiego sera, twarogu; desery nabiałowe	≤136	≤ 160	≤ 5	≤ 11,5	Białko: ≥12% wartości energetycznej lub ≥ 2g /100g lub 100ml /LUB Co najmniej jedno źródło: Ca lub wit. D lub którejkolwiek wit. B
Podkategoria B: Ser i słoje produkty na bazie nabiału: Muszą zawierać co najmniej 50% nabiału (norma Codex Alimentarius)					
Sery twarde, półtwarde	≤ 425	≤ 855 jeśli SAFA<15 g/100g lub 100ml lub <760 jeśli SAFA <16 g/100g lub 100ml	≤ 15 jeśli sód ≤ 855mg/100g lub 100ml lub ≤16 jeśli sód <760mg/100g lub 100ml	(< 5)	Co najmniej jedno źródło: Ca, wit. B12, wit B2
Inne sery, twarogi i słoje produkty na bazie nabiału	≤567	≤ 800 lub < 700 jeśli SAFA <11g/100g lub 100ml	≤ 10 lub <11 jeśli sód <700mg/100g lub 100ml	≤ 8	