

4. Produkty rybne

Kategoria 4: Produkty rybne: wszystkie rodzaje przetworzonych ryb, skorupiaków i owoców morza, zawierające co najmniej 50g przetworzonych ryb, skorupiaków i/lub mięczaków na 100g gotowego produktu					
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
Smażone kawałki dorsza, smażony fileć z łupacza, paluszki rybne, peklowane małże, tuńczyk w puszcze	< 210 lub > 210 jeśli > 25% tłuszczów ogółem to PUFA	< 450	< 33% tłuszczów ogółem to SAFA (włącznie z TFA)	(<5)	> 12% energii pochodzi z białka