



Wartość odżywcza produktu rybnego jako element jego promocji



Unia Europejska
Europejski Fundusz
Morski i Rybacki



Dyscyplina
Technologia Żywności
i Żywnienie



Wydział
Nauk o Żywności
i Rybactwa

Dr inż. Grzegorz Bienkiewicz, prof. ZUT

Katedra Towaroznawstwa, Oceny Jakości, Inżynierii Procesowej i Żywienia Człowieka

Dr inż. Grzegorz Tokarczyk, prof. ZUT

Katedra Technologii Rybnej, Roślinnej i Gastronomicznej

JAK TO BYŁO DAWNO TEMU

- Wartość energetyczna
- Białko
- Tłuszcz
- Węglowodany
- Wartość energetyczna
- Białko
- Tłuszcz
 - w tym kwasy nasycone
- Węglowodany
 - w tym cukry
- Błonnik
- Sól (sód)

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA
z dnia 25 lipca 2003 r.
w sprawie znakowania żywności wartościodżywczą
(Dz. U. z dnia 31 lipca 2003 r.)



Wydział
Nauk o Żywności
i Rybactwa

JAK TO JEST OBECNIE

Elementy obowiązkowe informacji o wartości odżywczej

Wartość energetyczna [kJ i kcal]

Ilość:

- tłuszczu,
- w tym: kwasów tłuszczowych nasyconych,
- węglowodanów,
- w tym: cukrów,
- białka
- soli.

Wartość odżywcza	100 g produktu
Wartość energetyczna	2150 kJ/515 kcal
Tłuszcz	29 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	17 g
Węglowodany	57 g
w tym cukry	50 g
Białko	5,8 g
Sól	0,14 g

wymagania zgodnie z Rozporządzeniem nr 1169/2011

Elementy dobrowolne w informacji o wartości odżywczej

Treść obowiązkowej informacji o wartości odżywczej, może zostać uzupełniona informacją o ilości jednego lub większej liczby z następujących składników:

- a) kwasy tłuszczowe jednonienasycone;
- b) kwasy tłuszczowe wielonienasycone;
- c) alkohole wielowodorotlenowe;
- d) skrobia;
- e) błonnik;
- f) każda z witamin lub każdy ze składników mineralnych wymienionych w załączniku XIII część A pkt 1 i obecnych w znaczącej ilości zgodnie z jej definicją w załączniku XIII część A pkt 2.

Informacja o **witaminach i składnikach mineralnych**, musi być wyrażana także, jako **wartość procentowa referencyjnych wartości spożycia RWS** określonych w załączniku XIII część A pkt 1, **w przeliczeniu na 100 g lub na 100 ml**

Wartość odżywcza	100 g produktu	% RWS* w 100 g produktu
Wartość energetyczna	1611 kJ/381 kcal	
Tłuszcz	3,6 g	
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,7 g	
Węglowodany	77 g	
w tym cukry	25 g	
Białko	7,7 g	
Sól	0,25 g	
Witamina E	6 mg	50%
Witamina C	64 mg	80%
Wapń	400 mg	50%
Żelazo	7 mg	50%

RWS JAKO NARZĘDZIE MARKETINGOWE

Wartości referencyjne dziennego zalecanego spożycia poszczególnych składników

Składnik odżywczy	Wskazane Dienne Spożycie (GDA) - wartości proponowane dla kobiet*	Wskazane Dienne Spożycie (GDA) - wartości proponowane dla mężczyzn
Wartość energetyczna	2000 kcal	2500 kcal
Białko	50 g	60 g
Węglowodany	270 g	340 g
Tłuszcz	nie więcej niż 70 g	nie więcej niż 80 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	nie więcej niż 20 g	nie więcej niż 30 g
Błonnik	25 g	25 g
Sód (sól)	nie więcej niż 2,4 g (6 g)	nie więcej niż 2,4 g (6 g)
Cukry	nie więcej niż 90 g	nie więcej niż 110 g
- w tym cukry dodane	nie więcej niż 50 g	nie więcej niż 62,5 g

* Wartości po uzgodnieniach z Instytutem Żywności i Żywienia

PRZYKŁADOWE WARTOŚCI RWS DLA PRODUKTÓW RYBNYCH

Lp.	Produkt	Wartość energetyczna		Białko		Tłuszcz		Kwasy nasycone		węglowodany		sól	
		100g produktu {kcal]	%RWS	g/100g produktu	%RWS	g/100g produktu	%RWS	g/100g produktu	%RWS	g/100g produktu	%RWS	g/100g produktu	%RWS
1	Sałatka rybna Neptun	193	10	9,03	18	14,53	21	2,09	10	6,7	2	1,49	25
2	Paprykarz szczeciński	146	7	9,02	18	7,64	11	1,75	9	10,2	4	1,75	29
3	Śledź w sosie pomidorowym	102	5	12,45	25	8,42	12	1,84	9	5,83	2	1,32	22
4	Śledź w oleju	287	14	13,75	28	25,8	37	2,91	15	0	0	1,26	21
5	Makrela w sosie pomidorowym	201	10	14	28	14,95	21	4,14	21	2,61	1	1,32	22
6	Filety z makreli w sosie pomidorowym	210	11	12,49	25	15,88	23	4,91	25	4,21	2	1,34	22
7	Szprot popularny w sosie pomidorowym	159	8	12,85	26	10,68	15	2,57	13	2,89	1	1,17	19

front-of pack nutrition labelling (FOPNL)

czyli prezentacja graficzna

Aby ułatwić konsumentom korzystanie z zamieszczonej na opakowaniach żywności informacji o wartości odżywczej, **rozporządzenie (UE) nr 1169/2011 dopuszcza możliwość prezentacji** na opakowaniu, **w głównym polu widzenia, powtórzonej informacji o wartości odżywczej** (art. 30).

Można powtórzyć następujące dane:

wartość energetyczną,

lub

wartość energetyczną oraz zawartość: tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, cukrów, soli.

Dodatkowo, podając na etykiecie informację o zawartości powyższych składników wolno stosować – oprócz słów i liczb – różne formy graficzne lub symbole (art. 35).

Obecnie w Europie istnieje kilka systemów znakowania wartościami odżywczą z przodu opakowania (front-of pack nutrition labelling (FOPNL)).

PREZENTACJA GRAFICZNA RWS

Jedna porcja (25 g) dostarcza:

Energia

586 kJ

140 kcal

WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA 100 g PRODUKTU:

Wartość energetyczna	777 kJ / 185 kcal
Tłuszcz	8,6 g
	0,8 g
	14 g
	0,9 g
	13 g
	0,88 g

Artykuł 37 rozporządzenia 1169/2011

Nie można prezentować dobrowolnych informacji na temat żywności ze szkodą dla przestrzeni dostępnej do prezentacji obowiązkowych informacji na temat żywności

Energia	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe nasycone	Cukry	Sól
586 kJ 140 kcal	11,3 g	3,0 g	6,1 g	1,4 g
7%*	16%*	15%*	7%*	23%*
w 100 g: 2343 kJ / 560 kcal				

Przód opakowania



„NUTRIFORM BATTERY”



SYSTEMEM „SYGNALIZACJI DROGOWEJ” „TRAFFIC-LIGHT FOOD LABELLING”

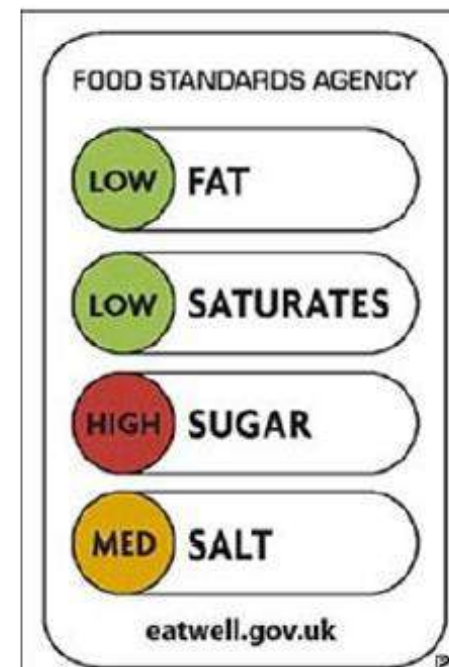


Niska zawartość tłuszczu

Niska zawartość kw. tł.
nasyconych

Wysoka zawartość cukru

Średnia zawartość soli



Opiera się on na trzech sygnałach-kolorach:

- czerwonym
- pomarańczowym (bursztynowym – ang. amber)
- zielonym

Oparty jest on na wytycznych UK'S Food Standards Agency – FSA (Brytyjska Agencja Jakości Żywności)

Korzystny skład i profil wartości odżywczych, dobrze zbilansowane i bardzo ważne w diecie



Produkty, które warto spożywać w większej ilości lub częściej, ale nie idealne



Produkty, które powinny być spożywane w umiarkowanych ilościach



Produkty, które należy spożywać w najmniejszej ilości i nie nadużywać często



Produkty, których spożycie należy ograniczać ze względu na niekorzystny skład i/lub wartości odżywcze



NUTRI-SCORE



1639 KJ (386 kcal) 4
17 g 3
0,2 g 0
0,01 g 0



6,9 g 4
1,5 g 1
0 0



W odniesieniu do 100g produktu

Punkty	Energia (kJ)	Cukry proste (g)	Tłuszcze nasycone (g)	Sód (mg)
0	≤335	≤ 4,5	≤1	≤90
1	> 335	> 4,5	> 1	> 90
2	> 670	> 9	> 2	> 180
3	> 1005	>13,5	>3	>270
4	> 1340	>18	>4	>360
5	> 1675	>22,5	>5	>450



Punkty	Ow, Wa, Orz., St. (%)*	Błonnik (g)	Białko (g)
0	≤40	≤ 0.7	≤1.6
1	> 40	> 0.7	> 1.6
2	> 60	> 1.4	> 3.2
3	-	>2.1	>4.8
4	-	>2.8	>6.4
5	> 80	>3.5	>8.0



0.1 g salt/100g 1,2 g salt/100g 3 g salt/100g





NEW LABEL / WHAT'S DIFFERENT

Servings:
larger,
bolder type

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 2/3 cup (55g)

Amount per serving
Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 160mg 7%

Total Carbohydrate 37g 13%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars 20%

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Serving sizes
updated

Calories:
larger type

Updated
daily
values

Actual
amounts
declared

New
footnote

New:
added sugars

Change
in nutrients
required

Zmiany wartości odżywczej na przykładzie: Filety śledziowe w sosie śmietanowym

WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100g PRODUKTU							
Energia	1196 kJ/ 287 kcal	Energia	1191 kJ / 288 kcal	Energia	1103 kJ / 266 kcal	Energia	1302 kJ/315 kcal
Tłuszcz	26,8g	Tłuszcz	26,6 g	Tłuszcz	23,7 g	Tłuszcz	29,6g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	4,3g	w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3,3 g	w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3,0 g	w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3,8g
Węglowodany	5.9g	Węglowodany	5,8 g	Węglowodany	6,8 g	Węglowodany	5,8g
w tym cukry	5,0g	w tym cukry	5,5 g	w tym cukry	5,6 g	w tym cukry	5,5g
Białko	5,4g	Białko	6,3 g	Białko	6,5 g	Białko	6,3g
Sól	2,0g	Sól	2,0 g	Sól	1,8 g	Sól	2,1g

Zawartość wody i tłuszczu w badanym surowcu rybnym

Produkt	Zawartość wody (%)	Zawartość tłuszczu (%)
Produkt markowy	68,75±0,19	10,93±0,12
Marinus	62,60±0,17	16,80±0,40
Marinero	66,43±0,28	16,40±0,40
Tesco	67,20±0,22	15,07±0,92

Zmiany wartości odżywczej



Sardynki w oleju roślinnym 110g

Wartość energetyczna kJ / kcal - 1218 kJ / 294 kcal

Tłuszcz - 24 g

W tym kwasy tłuszczowe nasycone - 2,8 g

Jednonienasycone - 14 g

Wielonienasycone - 6,9 g

Węglowodany - 5 g

W tym cukry - 0 g

Białko - 14 g

Sól - 1,1 g

Kwasy Omega 3 EPA - 400 mg

Kwasy Omega 3 DHA - 500 mg



Sardynki w oleju roślinnym 125g

Wartość energetyczna kJ / kcal - 923 kJ / 221 kcal

Tłuszcz - 13 g

W tym kwasy tłuszczowe nasycone - 3,3 g

Węglowodany - 0 g

W tym cukry - 0 g

Białko - 26 g

Sól - 2,1 g

Oświadczenia żywnościowe

ROZPORZĄDZENIE (WE) NR 1924/2006 w sprawie o świadczeń żywieniowych i zdrowotnych dotyczących żywności

„oświadczenie” oznacza każdy komunikat, który w jakiegokolwiek formie, stwierdza, sugeruje lub daje do zrozumienia, że żywność ma szczególne właściwości;



Oświadczenia żywieniowe

DOTYCZĄCE WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ

NISKA WARTOŚĆ ENERGETYCZNA

Oświadczenie, że dany środek spożywczy ma niską wartość energetyczną, oraz każde oświadczenie, które może mieć taki sam sens dla konsumenta, może być stosowane tylko wówczas, gdy produkt **nie zawiera więcej niż 40 kcal (170 kJ)/100 g dla produktów stałych** lub nie więcej niż 20 kcal (80 kJ)/100 ml dla produktów płynnych. W przypadku słodzików stołowych zastosowanie ma limit 4 kcal (17 kJ)/porcję, przy intensywności słodzenia równoważnej 6 g sacharozy (ok. 1 łyżeczki sacharozy).

ZMNIJSZONA WARTOŚĆ ENERGETYCZNA

Oświadczenie, że środek spożywczy ma zmniejszoną wartość energetyczną, oraz każde oświadczenie, które może mieć taki sam sens dla konsumenta, może być stosowane tylko wówczas, gdy **wartość energetyczna jest zmniejszona o przynajmniej 30 %**, ze wskazaniem na cechę lub cechy, które sprawiają, że dany środek spożywczy ma zmniejszoną ogólną wartość energetyczną.

NIE MA WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ

Oświadczenie, że środek spożywczy nie posiada wartości energetycznej, oraz każde oświadczenie, które może mieć taki sam sens dla konsumenta, może być stosowane tylko wówczas, **gdy produkt nie zawiera więcej niż 4 kcal (17 kJ)/100 ml**. W przypadku słodzików stołowych ma zastosowanie limit 0,4 kcal (1,7 kJ)/porcję, przy intensywności słodzenia równoważnej 6 g sacharozy (ok. 1 łyżeczki sacharozy).

Wartość odżywcza [100g ryby]

- **Ryby słodkowodne**

	Białko	Tłuszcz	Woda	Energia [kcal]	% RWS energia
Karaś	18,04	6,94	69,37	134,62	7
Karp	16,21	14,86	61,22	272,58	11
Leszcz	17,71	4,84	74,67	114,4	6
Płoć	20,53	3,92	72,81	117,4	6
Sandacz	19,77	0,86	75,05	86,82	4
Sum	16,8	26,49	53,37	289,61	14
Pstrąg	17,95	7,84	67,95	142,36	7

Wartość odżywcza [100g ryby]

- **Ryby morskie**

	WODA	BIAŁKO	TŁUSZCZ	ENERGIA	%RWS
Dorsz	77,43	20,08	1,17	90,9	5
Flądra	74,17	19,42	4,29	116,3	6
Makrela	52,38	18,11	20,70	258,8	13
Grenadier	77,82	19,09	0,93	84,8	4
Halibut	63,36	13,13	16,16	198,1	10
Karmazyn	73,54	17,93	1,62	86,3	4



Produkty FIT to produkty dostarczające **zbilansowanych wartości odżywczych** w ilościach potrzebnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Produkty FIT charakteryzują się niższą kalorycznością, mniejszą zawartością szkodliwych tłuszczów oraz składników takich jak cukier czy sól.

OŚWIADCZENIA ŻYWIENIOWE

Oświadczenie żywieniowe dotyczące kwasów omega 3

ROZPORZĄDZENIE KOMISJI (UE) NR 116/2010

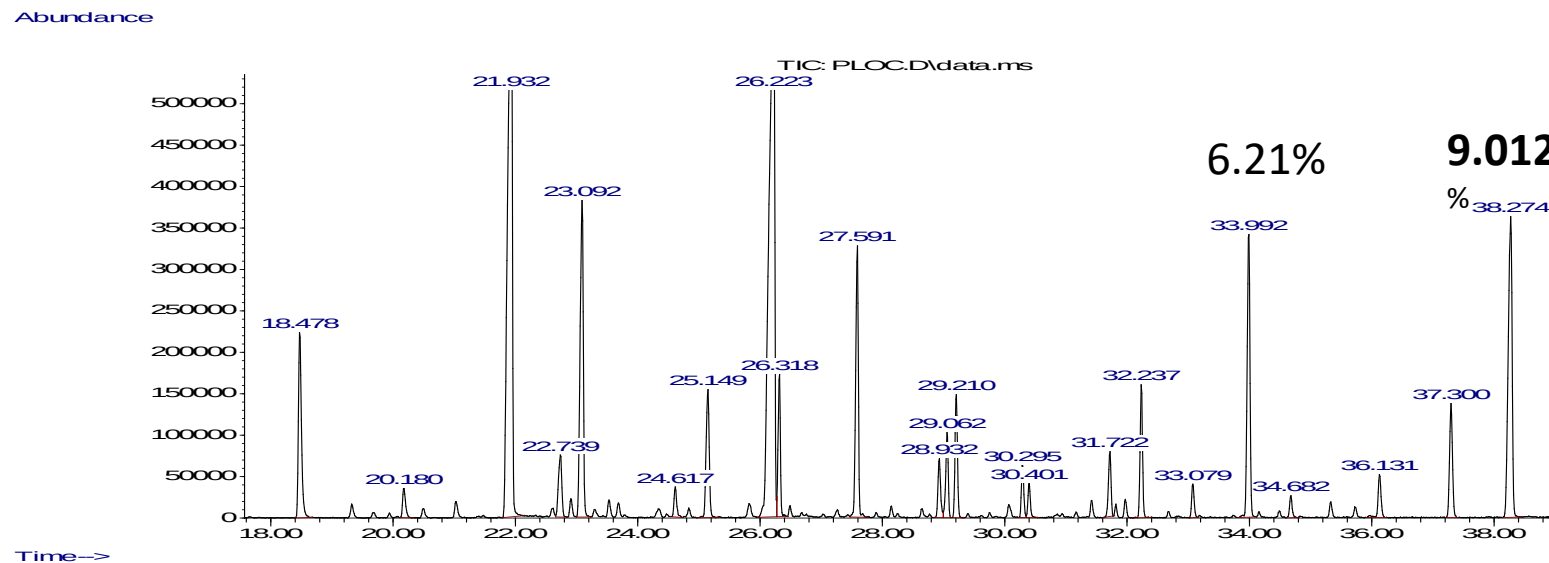
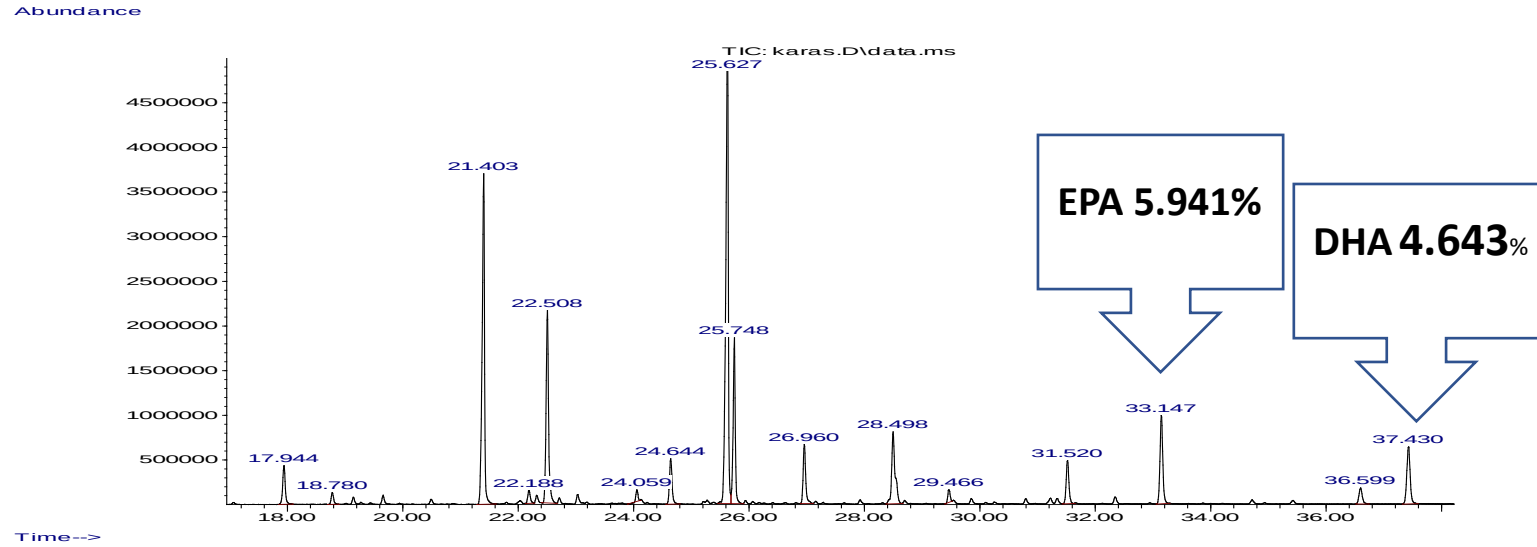
„ŹRÓDŁO KWASÓW TŁUSZCZOWYCH OMEGA-3

Oświadczenie, że żywność jest źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, i każde oświadczenie, które może mieć taki sam sens dla konsumenta, może być zamieszczane tylko wówczas, gdy produkt zawiera przynajmniej 0,3 g kwasu alfa-linolenowego na 100 g i na 100 kcal **lub przynajmniej 40 mg kwasów eikozapentaenowego i dokozaheksaenowego razem na 100 g i na 100 kcal.**

WYSOKA ZAWARTOŚĆ KWASÓW TŁUSZCZOWYCH OMEGA-3

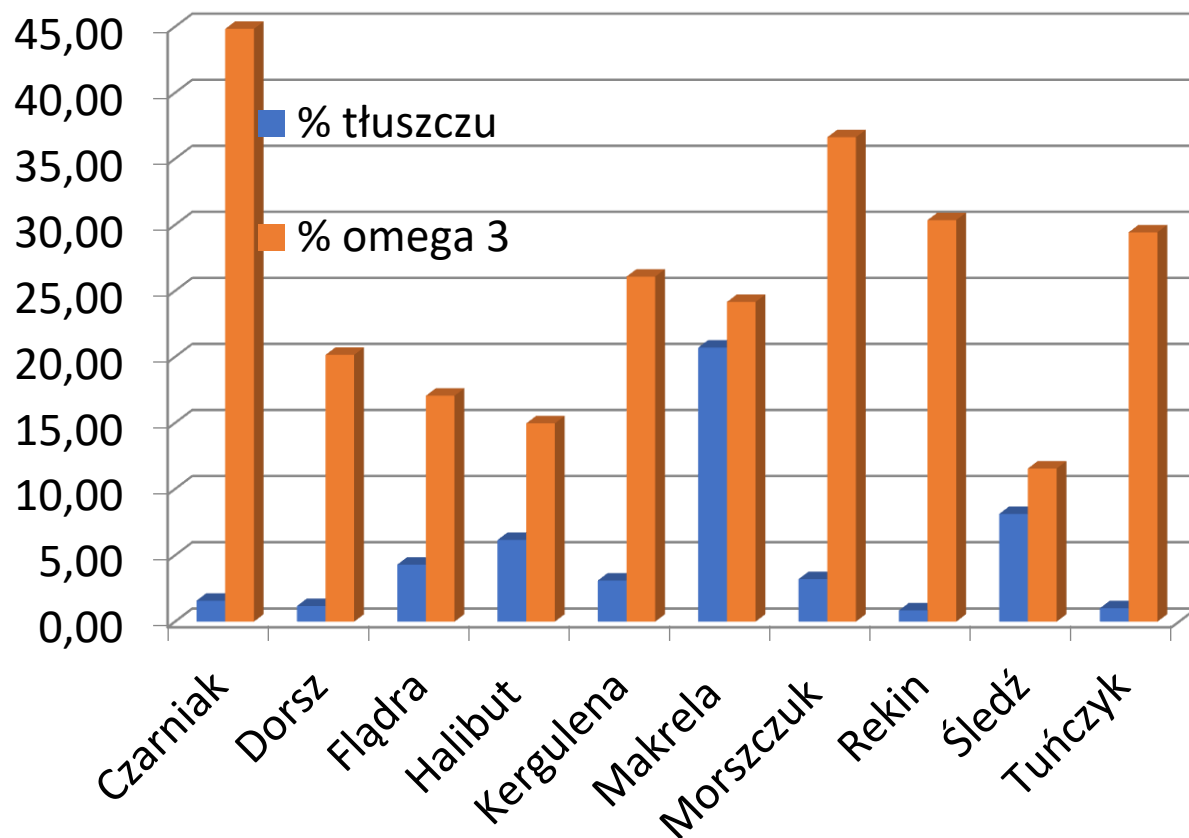
Oświadczenie, że w żywności występuje wysoka zawartość kwasów tłuszczowych omega-3, i każde oświadczenie, które może mieć taki sam sens dla konsumenta, może być zamieszczane tylko wówczas, gdy produkt zawiera przynajmniej 0,6 g kwasu alfa-linolenowego na 100 g i na 100 kcal lub **przynajmniej 80 mg kwasów eikozapentaenowego i dokozaheksaenowego razem na 100 g i na 100 kcal.**

Ryby słodkowodne jako źródło kwasów omega 3



Zależność pomiędzy udziałem procentowym a zawartością kwasów tłuszczowych EPA i DHA w wybranych gatunkach ryb morskich

Ryby morskie



Zawartość tłuszczu i udział [%] kwasów tłuszczowych omega 3 w wybranych gatunkach ryb morskich

Zawartość tłuszczu a ilość omega 3 na 100g ryby

	% tłuszczu	omega 3 g/100g
Dorsz czarny	1,58	0,69
Dorsz	1,17	0,23
Flądra	4,29	0,72
Halibut	6,16	0,90
Kergulena	3,11	0,79
Makrela	20,71	4,90
Morszczuk	3,20	1,15
Śledź	8,12	0,92



Ilość [g/100g produktu] kwasów tłuszczowych n-3 PUFA w badanych asortymentach paluszków rybnych



Rodzaj paluszków rybnych

	A	B	C	D	E	F	G
Σ n-3 PUFA	0,47b	0,12d	0,52b	1,34a	0,53b	0,25c	0,18e
Σ LC n-3 PUFA	0,07d	0,10c	0,10c	0,96a	0,16b	0,12c	0,09c

Produkty z ryb słodkowodnych jako źródło kwasów omega 3

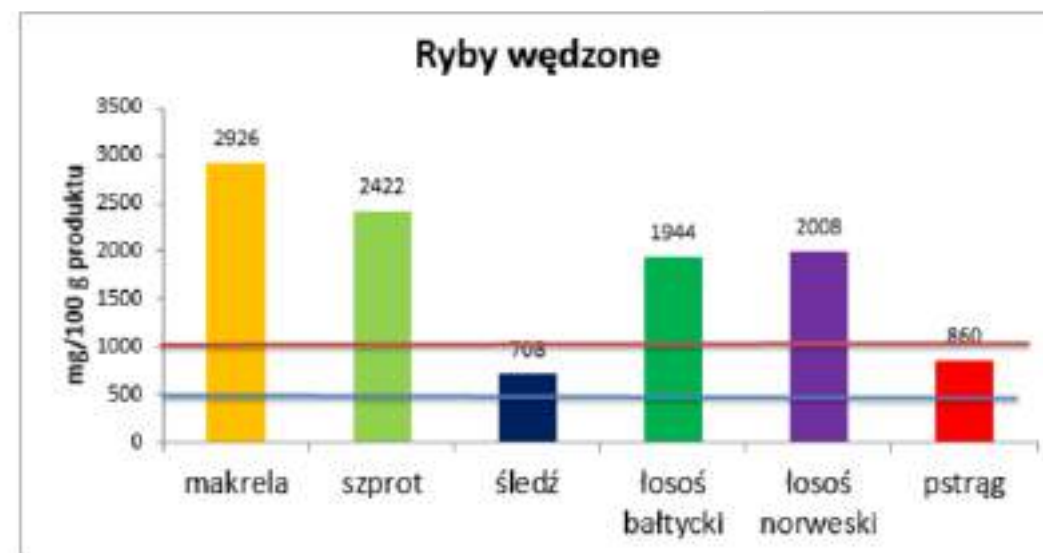
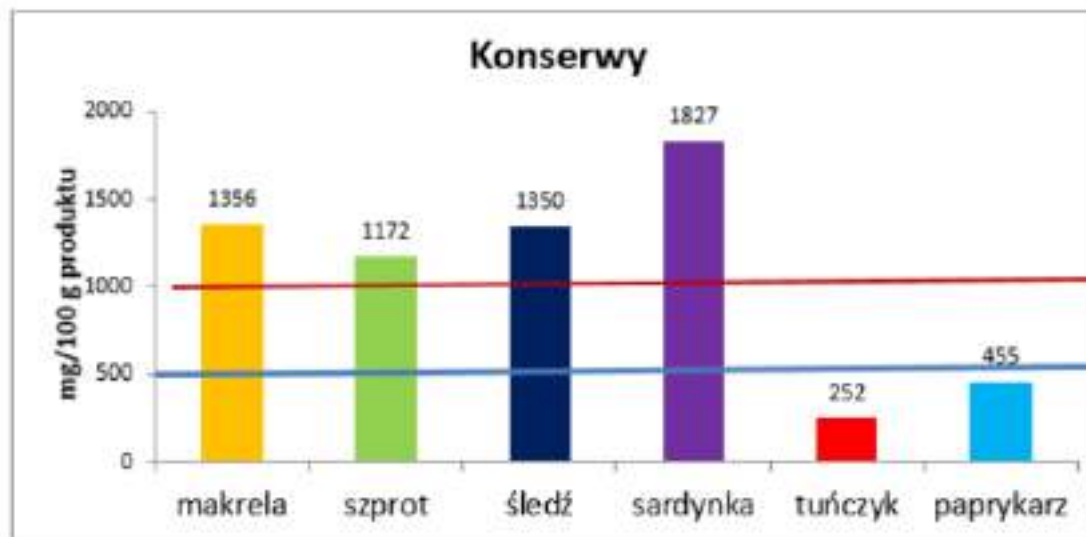
Producent	Produkt	Ryba	Nazwa produktu	tłuszcz g/100g	KT nas g/100g	KT mono g/100g	PUFA g/100g	Omega 3 g/100g
	Sałatki	Pstrąg	Sałatka z pstrąga w sosie tatarskim	17,30	2,40	5,93	8,62	0,45
	Konserwa	Byczki	Byczki w sosie pomidorowym	6,29	1,38	3,53	1,25	0,34
	Konserwa	Byczki	Byczki w oleju	22,64	2,10	14,66	5,43	0,28
	Sałatki	Karp	Karp po grecku	7,74	1,53	4,64	1,42	0,32



MORSKI
INSTYTUT
RYBACKI
PAŃSTWOWY
INSTYTUT
BADAWCZY

Źródło kwasów EPA i DHA

- <https://mir.gdynia.pl/wartosc-odzywcza-ryb-i-przetworow-rybnych/>



— Rekomendowana dawka dzienna w profilaktyce chorób serca
— Rekomendowana dawka dzienna dla pacjentów z chorobą wieńcową





Produkty suplementowane



Białko

Białka stanowią najcenniejszy pod względem biologicznym i sensorycznym składnik mięsa. Mięso rybne zawiera, podobnie jak mięso zwierząt rzeźnych i drobiu, kilkanaście procent białka. Ryby i produkty rybne są jednak znacznie lepszym źródłem białka niż inne produkty pochodzenia zwierzęcego, bo **dostarczają dużo białka wraz z niewielką ilością energii. W skład białka ryb wchodzi wszystkie aminokwasy egzogenne**, niezbędne do budowy tkanek i, co istotne, **jego przyswajalność jest bardzo wysoka – wynosi aż 97%**

Aminokwas	g/100g białka
Walina	6,11
Izoleucyna	4,78
Met + Cys	4,05
Lizyna	9,10
Treonina	4,58
Fen + Tyr	7,58
Leucyna	7,68
Tryptofan	1,12

Średni skład niezbędnych aminokwasów w białku ryb świeżych
(wg Kołakowska, Kołakowski, 2001)

ŹRÓDŁO BIAŁKA

Oświadczenie, że środek spożywczy jest źródłem białka, oraz każde oświadczenie, które może mieć taki sam sens dla konsumenta, może być stosowane tylko wówczas, gdy **przynajmniej 12 % wartości energetycznej** środka spożywczego pochodzi z białka.



WYSOKA ZAWARTOŚĆ BIAŁKA

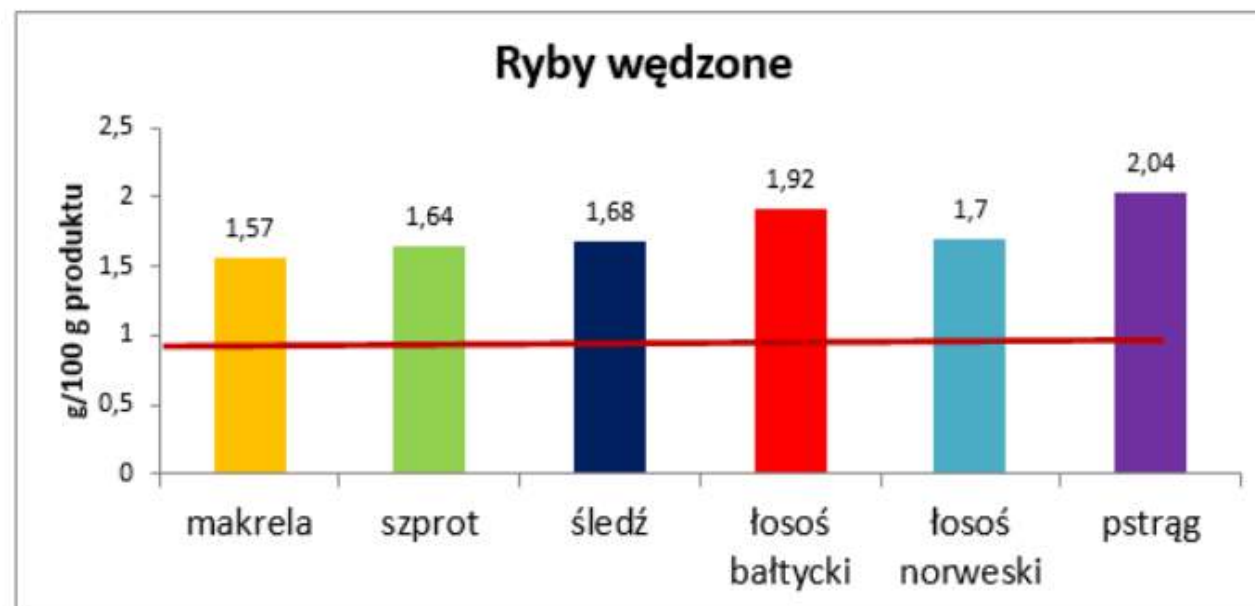
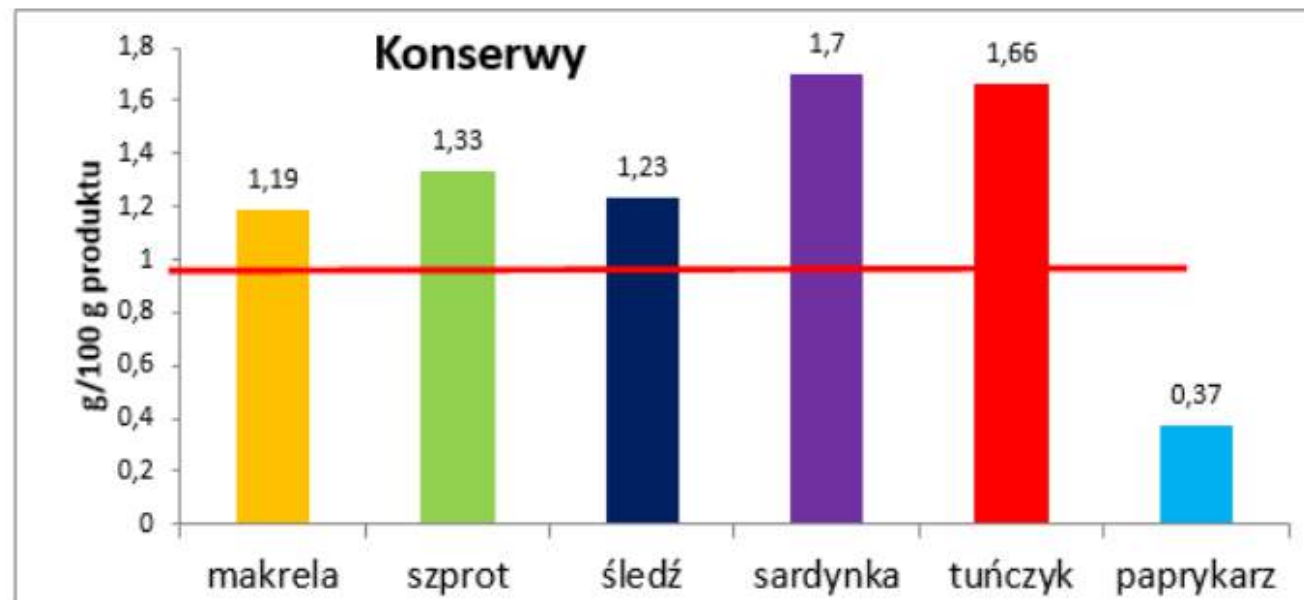
Oświadczenie, że środek spożywczy ma wysoką zawartość białka, oraz każde oświadczenie, które może mieć taki sam sens dla konsumenta, może być stosowane tylko wówczas, gdy **przynajmniej 20 % wartości energetycznej** środka spożywczego pochodzi z białka.

Źródło Lizyny



Zalecana dawka dzienna

- <https://mir.gdynia.pl/wartosc-odzywcza-ryb-i-przetworow-rybnych/>



Porównanie wartości odżywczej innowacyjnych przekąsek z udziałem mięsa karpia do przekąsek komercyjnych



	Prażynki	Chipsy	Karpioki
Energia kcal	515	545	480
Tłuszcz	30	33	26
SFA	2,3	4,0	2
Białko	1,3	6,2	14,5
Węglowodany	60	58	48
cukry	0,5	2,8	0,5
Sól	2,4	1,6	0,5



Operacja współfinansowana przez Unię Europejską ze środków finansowych Europejskiego Funduszu Morskiego i Rybackiego PROGRAM OPERACYJNY „RYBACTWO I MORZE 2014-2020”
 Działanie 2.1 Innowacje w ramach Priorytetu 2 – Wspieranie akwakultury zrównoważonej środowiskowo, zasobooszczędnej, innowacyjnej, konkurencyjnej i opartej na wiedzy
 umowa o dofinansowanie nr 00004-6521.1-OR1600005/17/20;

Projekt pt. „Opracowanie technologii nowych i innowacyjnych produktów z karpia w celu zapewnienia całorocznego zbytu tego surowca z gospodarstw akwakultury”



OŚWIADCZENIA ZDROWOTNE

Ograniczenia stosowania niektórych oświadczeń zdrowotnych

Następujące oświadczenia zdrowotne **są niedozwolone**:

- a) oświadczenia, **które sugerują, że niespożycie danej żywności mogłoby mieć wpływ na zdrowie**;
- b) oświadczenia, które odwołują się do szybkości lub wielkości **obniżenia masy ciała**;
- c) oświadczenia, które odwołują się do zaleceń poszczególnych lekarzy lub specjalistów w zakresie zdrowia i innych stowarzyszeń niewymienionych w art. 11.

Oświadczenia zdrowotne

ROZPORZĄDZENIE KOMISJI (UE) NR 440/2011

z dnia 6 maja 2011 r.

w sprawie udzielenia i odmowy udzielenia zezwolenia na niektóre oświadczenia zdrowotne dotyczące żywności i odnoszące się do rozwoju i zdrowia dzieci

Wniosek – odpowiednie przepisy rozporządzenia (WE) nr 1924/2006	Wnioskodawca – adres	Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania żywności, dodatkowe wyjaśnienie lub czerzeżenie	Odniesienie do opinii EFSA
Artykuł 14 ust. 1 lit. b) – oświadczenie zdrowotne odnoszące się do rozwoju i zdrowia dzieci	Mead Johnson & Company, 3 rue Joseph Monier-BP 325, 92506 Rueil-Malmaison Cedex, Francja	Kwas dokozaheksaenowy (DHA)	Spożywanie kwasu dokozaheksaenowego (DHA) wspomaga prawidłowy rozwój wzroku u niemowląt do 12 miesiąca życia.	Podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 100 mg DHA dziennie. Jeśli oświadczenie dotyczy preparatu do dalszego żywienia niemowląt, żywność musi zawierać przynajmniej 0,3 % kwasów tłuszczowych ogółem w postaci DHA.		Q-2008-211, Q-2008-688, Q-2008-689

Oświadczenie – ale jakie ?

20+. Energia & Uroda. Tuńczyk po meksykańsku.

Pożywne danie i tylko 300 kcal

Dodaje wigoru, zmniejsza zmęczenie

Wspomaga sprawność fizyczną i umysłową

Wzmacnia włosy i paznokcie, zwiększa witalność skóry

30+. Odnowa & Forma. Tuńczyk z kukurydzą, marchewką, groszkiem i czarnymi oliwkami.

Pożywne danie i tylko 300 kcal

Wspomaga oczyszczanie organizmu

Wzmacnia naturalną odporność

Wspiera utrzymanie kondycji

40+. Kondycja & Balans. Tuńczyk z kuskusem perłowym i suszonymi pomidorami.

Pożywne danie i tylko 300 kcal

Ułatwia wyciszenie, zmniejsza napięcie

Wspomaga utrzymanie równowagi umysłowej

Wzmacnia kondycję fizyczną

