



NEMZETI
AGRÁRGAZDASÁGI
KAMARA

FRONTOLDALI TÁPÉRTÉKJELÖLÉSEK

2021.10.27.

Dr. Fogarassy Eszter Karolina
Élelmiszeripari Igazgatóság,
élelmiszeripari szakértő

Globális célok

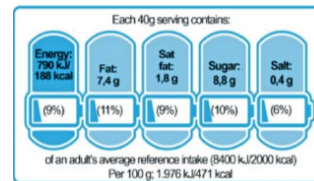
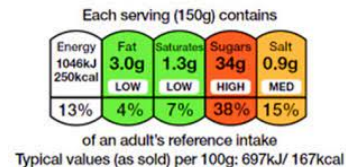
- A fogyasztót a lehető legkönnyebben megérthető, könnyen elérhető és azonosítható, egyértelmű információk birtokába kell juttatni, hogy azok alapján kialakíthassa a számára megfelelő táplálkozási rendszerét és általa lehetőséget kapjon az egészségtudatos táplálkozást elősegítő élelmiszerek megismerésére.
- A fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról szóló **1169/2011/EU** európai parlamenti és tanácsi rendelet lehetővé teszi, a (kötelező tápérték jelölés mellett) a tagállamok az élelmiszerek tápértékjelölését szabályozzák, illetve saját rendszereket fejlesszenek ki és alkalmazzanak országukban.



Címkeszöveg története

- Kiegészítő jelölési rendszert már 1989 óta működtet Svédország (Keyhole)
- 2006 óta egyes gyártók (pl. Coca Cola) alkalmazzák az élelmiszer- és italgyártók szövetsége által kidolgozott beviteli referenciaérték (RI) jelölést
- 2013-ban az Egyesült Királyság vezette be saját, a Food Standards Agency által kidolgozott rendszerét (Traffic Light),
- 2017-ben Franciaország vezetett be, a NutriScore-t, mely meghatározott számítási módszertan alapján egy ötfokozatú skálán ad egyetlen, összesített értékelést az élelmiszerről 100g/100ml mennyiségre vonatkoztatva.
- 2020 elején pedig több multinacionális vállalat jelentette be, hogy egyes piacain szintén alkalmazza a jelölést. Fogyasztóvédő szervezetek Európai Polgári Kezdeményezést is indítottak a NutriScore kötelező uniós bevezetése érdekében, de az aláírásgyűjtést pár hónap elteltével leállították.
- 2019-ben Olaszország aktív kampányba kezdett. 2020-ban elkészült a NutrInform Battery elnevezésű rendszer.

Az EU Bizottsága 2020-ban jelentést készített az egyes rendszerekről, 2021-ben előzetes hatástanulmányt, 2022 végéig pedig jogszabály-tervezetet készít a témában. A tárgyalások leghamarabb 2023-ban kezdődhetnek.



Magyarországi helyzet

- Magyarország **nem élt a frontoldali tápértékjelölés** saját rendszerének kialakíthatóságával, a **jelentős exportorientáció** miatt.
- Az **Agrárminisztérium** által elvégzett felmérés a **NutriScore** mellett a **NutrInform Battery** és a **Keyhole** rendszer szerint jellemezte és minősítette a Magyarországon előállított termékeket (8 termék kategória, 800 termék), hogy világos kép alakuljon ki a **rendszer bevezetésével járó hatásokról**.
- A számítási eredmények rávilágítottak számos hagyományos **magyar** – köztük igen sok **Hungarikum** – **termék negatív hatású fogyasztás-jelölésére**, amely alapján **számunkra kedvezőtlen helyzet alakulna ki a Nutri-Score jelenlegi értékelési rendszerének változatlan bevezetésével**.

NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE

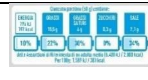
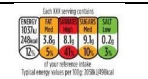


NUTRI-SCORE



Magyarországi helyzet

- Az egyes tagállamokban eddig bevezetett rendszerek között (numerikus, színkód alapú, pozitív logók, osztályozó mutatók) eltérések tapasztalhatók, amelyek közül a **Nutri-Score** és a **NutrInform Battery** kapott nagyobb tagállami érdeklődést bevezetése irányában.
- Magyarország az **FOP harmonizált bevezetését támogatja**, mivel hazánkban is **súlyos probléma a túlsúly és az elhízás**, valamint az ebből adódó **betegségek**.

A szakirodalomban javasolt rendszertanok				FOP-rendszerek példái	Uniós tagállam
Tápanyag-specifikus jelölések	Numerikus	Nem közvetlen	Reduktív (nem értelmező)	Beviteli referenciaérték jelölés	 Minden uniós tagállam
				NutrInform Battery	 IT
	Színkód alapú	Félig közvetlen	Értékelő (értelmező)	UK FOP-jelölés	 Egyesült Királyság
				Egyéb „közlekedési jelzőlámpa” jelölések (traffic light)	 PT, ES
Összegző jelölések	Pozitív (ajánlott) logók	Közvetlen	Értékelő (értelmező)	Kulcslyuk	 SE, DK, LT
				Szív/egészség logók	 FI, SI HR
				Egészséges választás	 CZ, PL Hollandiában kivezették
	Osztályozó mutatók			Nutri-Score	 FR, BE ES, DE, NL, LU

Workshop célja

- A frontoldali tápértékjelölési rendszerek megismerése érdekében szeretnénk **egy rövid útmutatóban összefoglalni** a kifejlesztett rendszereket és bemutatni a két preferált (francia és olasz) jelölés előnyeit és hátrányait.
- A harmonizált bevezetésre leginkább esélyes **Nutri-Score számítását több termék esetében elvégeztük**, hogy példákat tudjunk mutatni a rendszer értékelési mechanizmusára, amelynek segítségével tagjaink saját maguk is el tudják végezni termékeik összetevői alapján az értékelést.
- A **rendszer megismerése lehetőséget biztosít a negatív tényezők azonosítására**, valamint bevezetése esetén a kedvezőbb fogyasztói fogadtatás érdekében a szükséges **termékfejlesztések irányait** is meg tudja határozni.

NUTRI-SCORE



Milyen termékeknél alkalmazható a Nutri-Score jelölés?

A Nutri-Score jelölés olyan csomagolt élelmiszereknél feltüntethető, ahol táplálkozási információk is kötelezőek (1169/2011/EU rendelet).

Nem tartalmaznak Nutri-Score jelölést a következők (ebben az esetben nem kötelező az 1169/2011/EU rendelet alapján meghatározott tápérték jelölés, hanem az élelmiszer-vállalkozó döntésére van bízva az alkalmazása):

- Nem feldolgozott termékek (friss gyümölcsök és zöldségek, nyers húsok, méz, stb.)
- Fűszernövények, fűszerek, só, édesítőszer, tea, kávé, élesztő
- Szeszes italok (> 1,2% alkoholtartalommal)
- Csecsemőtápszerek (0-3 évig)
- Gyógyászati célú tápszerek csomagolásán





Nutri-Score rendszer

- egyszerű
- könnyen érthető formában értékeli az élelmiszerek tápanyagtartalmát
- **5 betű (A-tól E-ig) (sötétzöldtől pirosig) foglalja össze az adott élelmiszer tápértékét**
- segíthet a megfelelő élelmiszer-választásban

Célja:

- gyorsan áttekinthető információt nyújtson az élelmiszerek tápértékéről.

A Nutri-Score jelölés az élelmiszerek csomagolásának elején helyezik el.

Mit jelentenek a betűk?

AB

Magas tápértékű termék, mely a kiegyensúlyozott étrend fontos része. Érdemes nagy mennyiségben vagy gyakrabban fogyasztani.

CD

Mértékkel fogyasztható termékek.

E

Több olyan összetevőt tartalmazó termék, amely fogyasztását célszerű korlátozni. Fogyasztása ritkábban vagy módjával javasolt.



Hogyan működik a Nutri-Score?

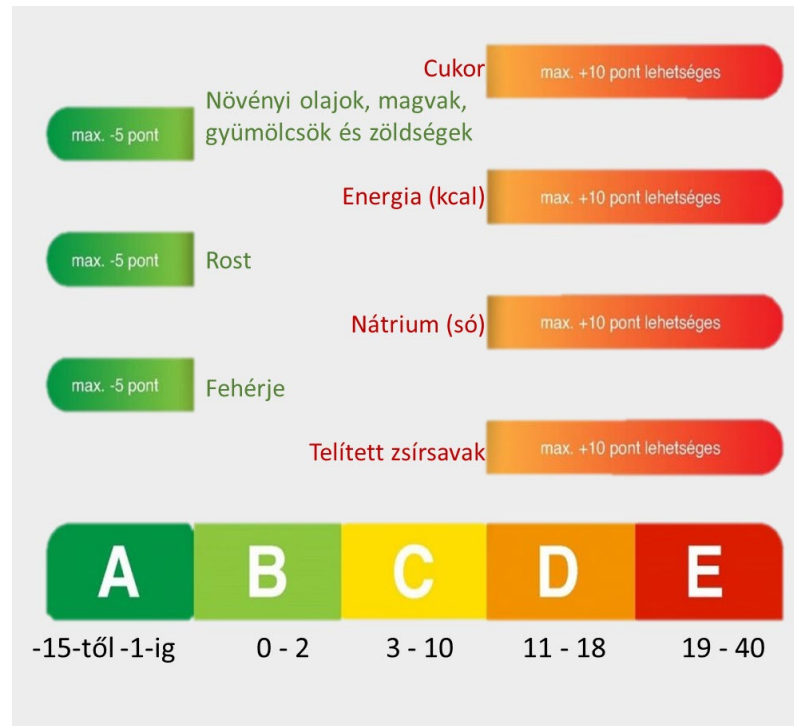
A kötelező tápértékmegjelölés alapján **100 g** vagy **100 ml**

A besorolás eredményét balra tolja:

- a termékben található gyümölcs, zöldség és olajos magvak mennyisége
- termék rosttartalma
- termék fehérjetartalma

míg besorolás eredményét jobbra tolja:

- cukortartalom
- energia
- Nátriumtartalom (só)
- Telített zsírsavtartalom



Nutri – Score kalkulátor

<https://nutriscore.colruytgroup.com/colruytgroup/en/nutri-score-calculator/>

1

Choose your food product

☒ Fats/Oil/Butter

☐ Cheese

☐ Drinks

☐ General

Calculate the score for all types of oil, fats, butter, cream and margarine

Please note: the percentage of vegetables/fruit/nuts is not counted for vegetable oils (e.g. olive oil) because the product is too processed.

2

Enter the nutritional values

Please enter the nutritional values per 100 g or 100 ml exactly as they appear on the label. ⓘ

Energy (in kJ)

kJ

Total fats (in g)

g

Saturated fats (in g)

g

Sugars (in g)

g

Protein (in g)

g

Fibre (in g)

g

Salt (in g)

g

CALCULATE THE NUTRI-SCORE

➔



Számítás (ált. élelmiszerek)

Átlagos tápérték	
100 ml E termékben	
Energia	192 kJ 45 kcal
Zsír	1,5 g
- amelyből telített zsírsavak	0,9 g
Szénhidrát	4,7 g
- amelyből cukrok	4,7 g
Fehérje	3,2 g
Só	0,10 g

Pontok	Energia (kJ/100g)	Cukor (g/100g)	Telített zsírsav (g/100g)	Nátrium (mg/100g)
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
6	>2010	>27	>6	>540
7	>2345	>31	>7	>630
8	>2680	>36	>8	>720
9	>3015	>40	>9	>810
10	>3350	>45	>10	>900

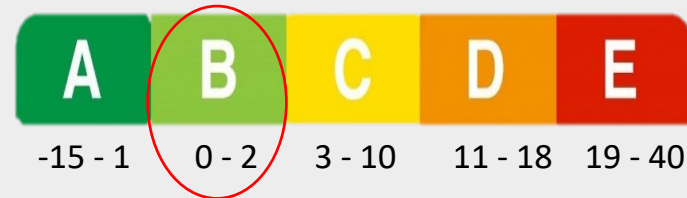
Kezdezőtlennek ítélt elemek	Pontszám
Energia	0
Cukor	1
Telített zsírsav	0
Nátrium	0
Összes pont	1

Kedvezőtlennek ítélt elemek
összpontszáma – Kedvezőnek ítélt
elemek összpontszáma

$$1 - 1 = 0$$

Pontok	Zöldség, Gyümölcs, hüvelyesek, diófélék (%)	Rostanyag (g/100g)	Fehérje (g/100g)
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

Kedvezőnek ítélt elemek	Pontszám
Zöldség, gyümölcs, hüvelyesek	0
Rostanyag	0
Fehérje	1
Összes pont	1



Az általánostól **eltérő** esetek, kivételek

- Az **italokra** (ízesített víz, gyümölcslé, gyümölcslevek és turmixok, cukorral készült italok (helyettesítők), 1,2% alatti alkoholtartalmú italok)

Pontok	Energia (kJ/100g vagy 100 ml)	Cukor (g/100g vagy 100 ml)	Gyümölcsök/ hüvelyesek/repce/dió és olívaolaj aránya % -ban
0	≤0	≤0	≤40
1	≤30	≤1,5	
2	≤60	≤3	>40
3	≤90	≤4,5	
4	≤120	≤6	>60
5	≤150	≤7,5	
6	≤180	≤9	
7	≤210	≤10,5	
8	≤240	≤12	
9	≤270	≤13,5	
10	>270	>13,5	>80

ált. élelmiszerek



POINTS BEVERAGES



NUTRI-SCORE

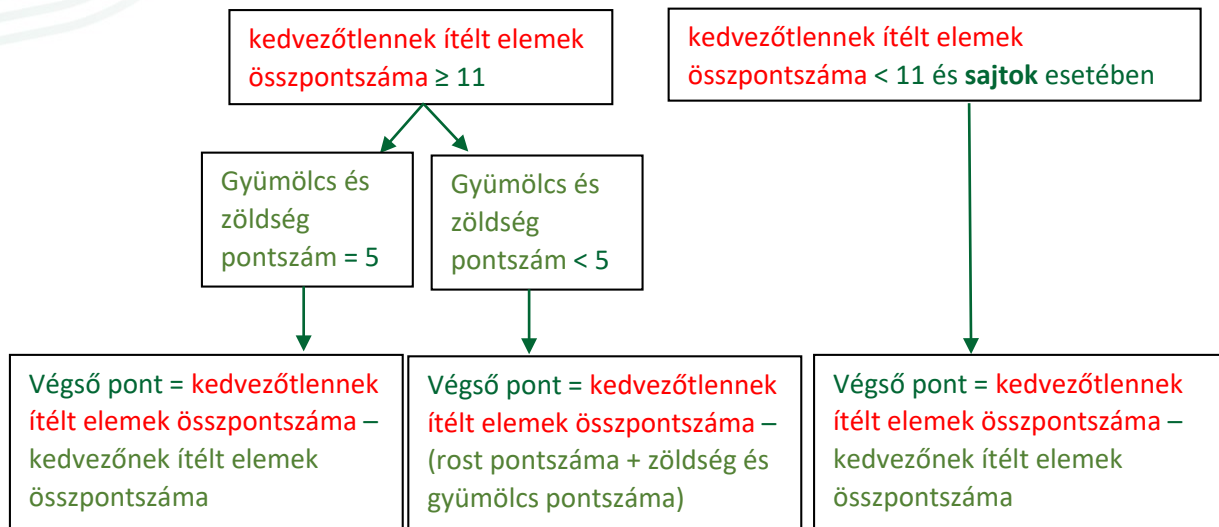


- Olajra, zsírra, vajra, tejszínre és margarinra**
Ebben az esetben a zöldségek / gyümölcsök / diófélék százalékos arányát nem számítjuk fel a növényi olajok (pl. Olívaolaj) esetében, mivel a termék túlzottan feldolgozott.

Pontok	A telített zsírsavak és az összes zsír aránya % -ban
0	<10
1	<16
2	<22
3	<28
4	<34
5	<40
6	<46
7	<52
8	<58
9	<64
10	≤64

Különleges előírások az élelmiszerek **kedvező** és **kedvezőtlennek** ítélt elemeinek összpontszáma alapján

Forrás: <https://www.eurofins.de/food-analysis/food-news/food-testing-news/nutri-score/> alapján



Különleges előírások az élelmiszerek kedvező és kedvezőtlennek ítélt elemeinek összpontszáma alapján

Sajtok

Durchschnittliche Nährwerte pro 100g / Výživové údaje na 100g / Átlagos tápérték 100 g termékben

Energie / Energie / Energia	1539 kJ / 371 kcal
Fett / Tuky / Zsír	31 g
davon gesättigte Fettsäuren / z toho nasycené mastné kyseliny / amelyből telített zsírsavak	21 g
Kohlenhydrate / Sacharidy / Szénhidrát	<0,1 g
davon Zucker / z toho cukry / amelyből cukrok	<0,1 g
Eiweiß / Bílkoviny / Fehérje	23 g
Salz / Sól / Só	1,80 g

Pontok	Energia (kJ/100g)	Cukor (g/100g)	Telített zsírsav (g/100g)	Nátrium (mg/100g)
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
6	>2010	>27	>6	>540
7	>2345	>31	>7	>630
8	>2680	>36	>8	>720
9	>3015	>40	>9	>810
10	>3350	>45	>10	>900

4+0+10+7=
21 pont
vagyis több mint
11 pontot, így
figyelembe kell
venni a fehérjék
mennyiségét

Pontok	Zöldség, Gyümölcs, hüvelyesek, diófélék (%)	Rostanyag (g/100g)	Fehérje (g/100g)
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

21-5= 16 pont

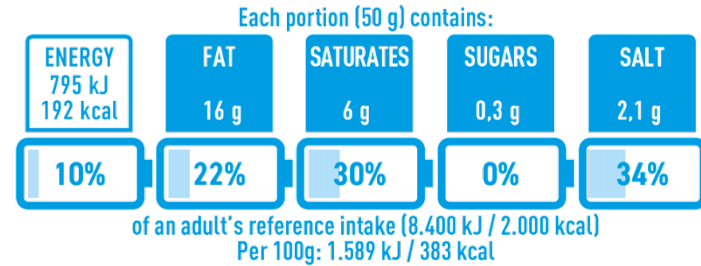


Nutri – Score Kritika

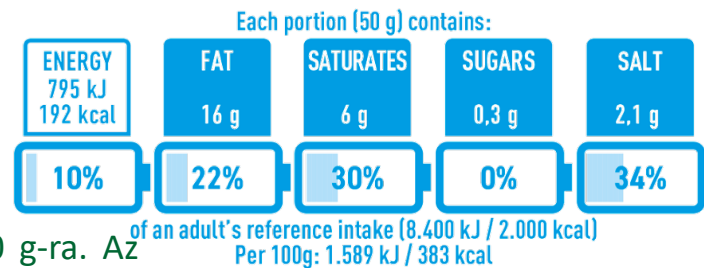
- A termékeket **jó és rossz kategóriába** sorolhatja, **nagyon leegyszerűsített jelölés miatt a vásárlót megtévesztheti**
- Nem veszi figyelembe azok egészségi hatásait az alkalmazott **élelmiszer-adalékanyagokat** elhallgató, egyoldalú információ
- Az **egész termék összetételét** nem vizsgálja és a hagyományokat a kulturálisan betöltött szerepét nem veszi figyelembe (Hungarikum, olívaolaj), a „Nutri-Score”-rendszer negatívan diszkriminálja
- **Nem rendelkezik az egyes élelmiszer-kategóriákra külön-külön meghatározott tápanyag profilokkal.** A besorolás alapján a fogyasztó nem tudja eldönteni, hogy **melyik beltartalmi érték** (sótartalom, összes zsír/ telített zsírsav tartalom, szénhidrát/cukor tartalom, energia) **miatt került az adott kategóriába** a termék. Ugyanez igaz a pozitív tartományba módosító faktorokkal. (fehérje tartalom, gyümölcs tartalom, rost tartalom)



NutrInform-Battery



NutrInform Battery



- A rendszer **adott adagra vonatkoztatja az értékeket**, jelen esetben 50 g-ra. Az energia-, zsír-, telített zsír, cukor- és sótartalmat erre az 50 g-ra vetítve tünteti fel a jelölés.
- A címkén látható **elemek töltöttségi állapota** jelzi a **napi referenciaértékek alapján meghatározott %-os értékeket**.
- Például a **címkén a sótartalom 34%**, akkor ez azt jelenti, hogy a **felnőtt szervezet számára ajánlott napi sóbevitel (6g), 34%-át az adott termék egy adagja** (jelen esetben **50 g**) tartalmazza.
- Informatívabb**, viszont **időigényesebb** is, de **tájékoztat** arról, hogy most éppen melyik összetevőből mennyit vitt be az adott termék elfogyasztásával.
- Egyszínű használat** és **túl sok információ** alapján, nem ad egyszerű visszajelzést a fogyasztónak és ránézésre nem ad egyértelmű tájékoztatást.



Mintaétrend,

Nutri-Score és referencia beviteli érték

	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Telített Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Nutri-Score érték
Deli tonhal és tojás szendvics 2 db (330 g)	602	24	32	3	55	4,2	3	A B C D E
Danone Activia, natúr joghurt 125 g	90	6	4,4	2,8	6,7	6,7	0,14	A B C D E
Erdei Gyümölcs Krém- leves 330 g	264	2	3,96	2,64	53	46,2	0,83	A B C D E
Enjoy szecsuáni csípős csirke rizszel 330 g	337	18	7	1	48	11,22	6	A B C D E
Cappy gyümölcsös üdítőital 0,5 l	140	0	0	0	34,5	34,5	0	A B C D E
csokoládés müzliszelet 20 g	79	1	2,4	1	13	4	0,08	A B C D E
Adalékmentes Lecsős pulykagombóc 350 g	314	19	12,2	8,1	25	11,4	4	A B C D E
2 szelet teljes kiőrlésű toast kenyér (60g)	151	8	2,1	0,4	22	2,6	0,68	A B C D E
Összérték	1977	78	64	19	257	121	15	
RBE (WHO)	2000	50	70	20	260	90	6	



A **B** **C** **D** **E**

1 adag
2x165 g

Energia 2522 kJ 602 kcal	Zsír 32 g	Telített Zsír 3 g	Cukor 4,2 g	Só 3 g
30 %	46 %	15 %	4,6 %	50 %



A **B** **C** **D** **E**

1 adag
125 g

Energia 878 kJ 90 kcal	Zsír 4,4 g	Telített Zsír 2,8 g	Cukor 6,7 g	Só 0,14 g
4,5 %	6,3 %	14 %	7,4 %	2,3 %



A **B** **C** **D** **E**

1 adag
330 g

Energia 1104 kJ 264 kcal	Zsír 3,96 g	Telített Zsír 2,64 g	Cukor 46,2 g	Só 0,83 g
13 %	5,7 %	13,2 %	51 %	13,8 %



A **B** **C** **D** **E**

1 adag
330 g

Energia 1426 kJ 337 kcal	Zsír 7 g	Telített Zsír 1 g	Cukor 11,22 g	Só 6 g
17 %	10 %	5 %	12,5 %	16,1 %



A **B** **C** **D** **E**

1 adag
500 ml

Energia 605 kJ 140 kcal	Zsír 0 g	Telített Zsír 0 g	Cukor 34,5 g	Só 0 g
7 %	0 %	0 %	38 %	0 %



A **B** **C** **D** **E**

1 adag
20 g

Energia 332 kJ 79 kcal	Zsír 2,4 g	Telített Zsír 1 g	Cukor 4 g	Só 0,08 g
4 %	3,4 %	5 %	4,4 %	1,5 %



A **B** **C** **D** **E**

1 adag
350 g

Energia 1310 kJ 314 kcal	Zsír 12,2 g	Telített Zsír 8,3 g	Cukor 11,4 g	Só 4 g
15,7 %	17,5 %	40,5 %	12,7 %	8,7 %



A **B** **C** **D** **E**

2 szelet

Energia 621 kJ 151 kcal	Zsír 2,1 g	Telített Zsír 0,4 g	Cukor 2,6 g	Só 0,68 g
7,6 %	3 %	2 %	2,9 %	11,4 %

Termékcsoport vizsgálat



	100 g termékben	100 g termékben	100 g termékben	100 g termékben
Energia	561 kJ / 135 kcal	550 kJ / 133 kcal	553 kJ / 134 kcal	553 kJ/134 kcal
Zsír	12 g	12,0 g	12 g	12 g
amelyből telített zsírsavak	8,0 g	9 g	8,0 g	8,0 g
Szénhidrát	3,4 g	3,0 g	3,4 g	3,4 g
amelyből cukrok	3,4 g	3,0 g	3,4 g	3,4 g
Fehérje	3,0 g	2,8 g	3,0 g	3,0 g
Só*	0,08 g	0,1 g	0,10 g	0,08 g



	100 g termékben	100 g termékben	100 g termékben	100 g termékben	100 g termékben	100 g termékben	100 g termékben
Energia	855 kJ / 207 kcal	846 kJ / 205 kcal	842 kJ / 204 kcal	837 kJ / 203 kcal	841 kJ / 204 kcal	840 kJ / 203 kcal	851 kJ / 206 kcal
Zsír	20 g	20,0 g	20 g	20,0 g	20	20,0 g	20 g
amelyből telített zsírsavak	14 g	13,3 g	14 g	13,3 g	12,5	14,0 g	13 g
Szénhidrát	3,8 g	3,0 g	3,2 g	3,0 g	2,9	3,2 g	3,2 g
amelyből cukrok	3,8 g	3,0 g	3,2 g	3,0 g	2,9	3,2 g	2,1 g
Fehérje	2,5 g	2,8 g	2,8 g	2,7 g	2,5	2,7 g	2,7 g
Só*	0,08 g	0,1 g	0,10 g	0,1 g	0,1	0,08 g	0,08 g



	100 g termékben	100 g termékben	100 g termékben	100 g termékben	100 g termékben	100 g termékben
Energia	842 kJ / 204 kcal	553 kJ / 134 kcal	849 kJ / 206 kcal	1183 kJ / 287 kcal	986 kJ / 239 kcal	1183 kJ / 287 kcal
Zsír	20 g	12 g	20 g	30 g	25 g	30 g
amelyből telített zsírsavak	14 g	11 g	18 g	27 g	15,4 g	19,5 g
Szénhidrát	3,2 g	3,9 g	3,9 g	1,7 g	1,3 g	1,9 g
amelyből cukrok	3,2 g	3,9 g	3,9 g	1,4 g	0,7 g	1,9 g
Fehérje	2,8 g	2,5 g	2,5 g	2,4 g	2,3 g	2,4 g
Só*	0,10 g	0,10 g	0,10 g	0,24 g	0,1 g	0,05 g
	cukrokból laktóz: < 0,1 g					

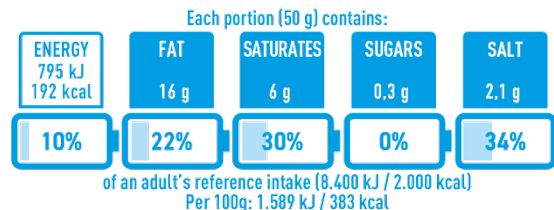
A Nutri-Score rendszert olyan szempontból is elemeztük, hogy ugyanazt a termékcsoportot vizsgáltuk, jelen esetben a tejfölt és az alapján néztük meg, hogy a különböző tejföl termékek milyen Nutri-Score besorolást kapnak.

Ebben az esetben egy adott terméken belül segítségül szolgálhat a betűkód, hogy épp melyik tejfölt vagy más tejfölyhelyettesítő terméket válassza és melyikből mennyit fogyasszon a fogyasztó.



Kutatási eredmények

- A fogyasztói kutatás eredményeként (Szakály és társai) **(1000 fős panel)** a vásárlókat **4 kategóriába** lehetett sorolni:
 - idősödő tudatlanok (20,5%),
 - motiválatlan közömbösek (22,7%),
 - motivált egészségtudatosak (28,7%), valamint
 - aggódó idők (28,1%)
- A szemkamerás vizsgálat arra irányult, hogy a frontoldali jelölésnél egyszer a Nutri-Score rendszert egyszer a NutrInform Battery rendszert helyezték el a csomagoláson. **Azt vizsgálták, hogy a terméket megpillantó emberek szeme hova fókuszál először.** Az eredmények alapján egyértelműen a **színeesebb, egyszerűbb Nutri-Score jelölésre pillantottak először a fogyasztók.**
- Kompromisszumos megoldásra lenne szükség, mert az egyeztetések alapján a szakma úgy látja, hogy nem szabad kötelezővé tenni a frontoldali tápértékjelölést, de a kutatási eredmények alapján szükség van mindkét rendszerre (Nutri-Score és NutrInform Battery).



Összefoglalás

- A bevezetésre javasolt önkéntes harmonizált FOP rendszerek vegyék figyelembe a **hagyományos nemzeti értékek (hungarikumok) kérdését**. Ki kellene emelni, hogy a **kiegyensúlyozott táplálkozáshoz nélkülözhetetlen D és E kategória kisebb mértékű fogyasztása** a kiegyensúlyozott táplálkozás fontos eleme, **elhagyása vagy kiiktatása az étrendből káros következményekkel járhat**.
- Az FOP jelölés bevezetése **innovációra ösztönző hatással** lehet az élelmiszeripar számára is, mivel termékfejlesztéssel jobb kategóriába lenne sorolható az adott termék/termékcsoporthoz, valamint új termékek fejlesztésére készítheti a gyártókat, amely a fogyasztók érdekeit is szolgálja.
- Mindenképpen fontos lenne tovább vizsgálni, hogy az **adott termékcsoporthoz milyen az egészségre gyakorolt hatása (pl. Cola - olívaolaj példáján)**, illetve **minden kategóriának érdemes lenne külön definíciót adni**, vagy csak elég lenne az **A,B,C** jelölés.

KÖSZÖNJÜK A FIGYELMET!



Traffic - Light rendszer színválasztásának kritériumai

Szöveg	ALACSONY	KÖZEPES	MAGAS	
Szín kód	ZÖLD	BOROSTYÁN	PIROS	
Zsír	$\leq 3,0 \text{ g/100g}$	$>3,0 \text{ g to } \leq 17,5 \text{ g/ 100 g}$	$>17,5 \text{ g/100 g}$	$> 21 \text{ g/adag}$
Telített zsír	$\leq 1,5 \text{ g/100g}$	$>1,5 \text{ g to } \leq 5,0 \text{ g/ 100 g}$	$> 5,0 \text{ g /100 g}$	$> 6,0 \text{ g/ adag}$
Összes cukor	$\leq 5,0 \text{ g/100g}$	$>5,0 \text{ g to } \leq 22,5 \text{ g/ 100 g}$	$> 22,5 \text{ g/ 100 g}$	$> 27 \text{ g/ adag}$
Só	$\leq 0,3 \text{ g/100g}$	$>0,3\text{g to } \leq 1,5 \text{ g/ 100 g}$	$>1,5 \text{ g /100 g}$	$>1,8 \text{ g / adag}$