

# CZY PRODUKTY OZNACZONE SYMBOLAMI D/E NALEŻY WYELIMINOWAĆ Z DIETY?

W systemie **Nutri-Score** każdy produkt bez względu na ocenę może mieć miejsce w diecie.

Oceny **D** i **E** nie świadczą na niekorzyść danego produktu. Wskazują one jedynie, że takie produkty należy spożywać w odpowiedniej ilości/częstotliwości.



## OLIWA Z OLIVEK

– bardzo ważna w prawidłowo zbilansowanej diecie ze względu na zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych. Stanowi jednak źródło tłuszczu w diecie, dlatego powinna być spożywana w ograniczonej ilości.



## ŁOSOŚ WĘDZONY

– źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych i białka. Z uwagi na wysoką zawartość soli oraz tłuszczu powinien być spożywany w ograniczonej ilości.

CZĘŚCIEJ/WIĘCEJ



RZADZIEJ/MNIEJ