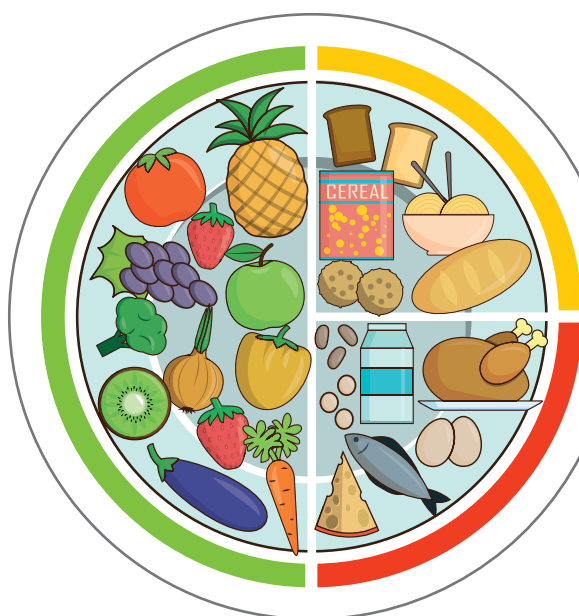


# Z NUTRI-SCORE WIESZ CO WYBIERASZ

W systemie Nutri-Score produkty oznaczone kolorem zielonym i literami **A, B** to produkty ważne w diecie, które warto spożywać częściej lub w większej ilości,

kolorem żółtym i literą **C** – produkty, które należy spożywać umiarkowanie,

a produkty oznaczone kolorem pomarańczowym, czerwonym i literami **D, E** to produkty, które należy spożywać rzadziej lub w mniejszej ilości.



Ważne jest by dieta była urozmaicona czyli składała się z różnych grup produktów. Nutri-Score nie wyklucza żadnych produktów. Każdy produkt może mieć swoje miejsce w diecie o ile spożywany jest we właściwych ilościach i częstotliwościach.

CZĘŚCIEJ/WIĘCEJ



RZADZIEJ/MNIEJ