

קריטריונים תזונתיים - תוכנית צ'ויסס

קריטריונים	קבוצות מוצרים	קריטריונים	קבוצות מוצרים
שומן רווי: $\geq 13\%$ מהאנרגיה או: ≥ 1.4 גרם / 100 גרם שומן טרנס: ≥ 0.14 גרם / 100 גרם* נתרן: ≥ 120 מ"ג / 100 גרם סוכר מוסף: ללא תוספת סוכר	בשר, עוף, ביצים (לא מעובדים)	כל סוגי הפירות והירקות הטריים ללא תוספים	פירות, ירקות וקטניות טריים או מצוננים
שומן רווי: $\geq 13\%$ מהאנרגיה או: ≥ 1.4 גרם / 100 גרם שומן טרנס: ≥ 0.14 גרם / 100 גרם* נתרן: ≥ 120 מ"ג / 100 גרם סוכר מוסף: ללא תוספת סוכר	בשר מעובד, מוצרי בשר ותחליפי בשר	שומן רווי: ≥ 1.4 גרם / 100 גרם שומן טרנס: ≥ 0.14 גרם / 100 גרם נתרן: ≥ 120 מ"ג / 100 גרם סוכר מוסף: ללא תוספת סוכר סיבים תזונתיים: ≤ 1.3 גרם / 100 קק"ל	פירות וירקות מעובדים
שומן רווי: $\geq 13\%$ מהאנרגיה או: ≥ 1.4 גרם / 100 גרם שומן טרנס: ≥ 0.14 גרם / 100 גרם* נתרן: ≥ 900 מ"ג / 100 גרם סוכר מוסף: ≥ 3.25 גרם / 100 גרם	דגים טריים או קפואים, פירות ים וסרטנים למיניהם	שומן רווי: ≥ 1.4 גרם / 100 גרם שומן טרנס: ≥ 0.14 גרם / 100 גרם נתרן: ≥ 120 מ"ג / 100 גרם סוכר מוסף: ללא תוספת סוכר סיבים תזונתיים: ≤ 0.75 גרם / 100 קק"ל אנרגיה: ≥ 48 קק"ל / 100 מ"ל	מיצי פירות (מכילים לפחות 98% מיץ פרי)
שומן רווי: $\geq 30\%$ מסך השומן או: ≥ 1.4 גרם / 100 גרם שומן טרנס: ≥ 0.14 גרם / 100 גרם* נתרן: ≥ 120 מ"ג / 100 גרם סוכר מוסף: ללא תוספת סוכר	דגים מעובדים או מוצרי דגים	כל תפוחי האדמה הלא-מבושלים, ללא תוספים	תפוחי אדמה (מעובדים), פסטה, אטריות, נודלס
שומן רווי: $\geq 13\%$ מהאנרגיה או: ≥ 1.4 גרם / 100 גרם שומן טרנס: ≥ 0.14 גרם / 100 גרם נתרן: ≥ 450 מ"ג / 100 גרם סוכר מוסף: \geq ללא תוספת סוכר	שומנים, שומנים וממרחים המכילים שומן	שומן רווי: ≥ 1.4 גרם / 100 גרם שומן טרנס: ≥ 0.14 גרם / 100 גרם נתרן: ≥ 120 מ"ג / 100 גרם סוכר מוסף: ללא תוספת סוכר סיבים תזונתיים: ≤ 1.3 גרם / 100 קק"ל	לחם
שומן רווי: ≥ 1.4 גרם / 100 גרם שומן טרנס: ≥ 0.14 גרם / 100 גרם* נתרן: ≥ 120 מ"ג / 100 גרם סוכר מוסף: ≥ 5 גרם / 100 גרם	חלב – (מוצרים)	שומן רווי: ≥ 1.4 גרם / 100 גרם שומן טרנס: ≥ 0.14 גרם / 100 גרם נתרן: ≥ 120 מ"ג / 100 גרם סוכר מוסף: ללא תוספת סוכר סיבים תזונתיים: ≤ 0.7 גרם / 100 קק"ל	אורז
שומן רווי: ≥ 15 גרם / 100 גרם שומן טרנס: ≥ 0.14 גרם / 100 גרם* נתרן: ≥ 900 מ"ג / 100 גרם סוכר מוסף: ללא תוספת סוכר	גבינה – (מוצרים)	נתרן: ≥ 20 מ"ג / 100 מ"ל	מים (טבעיים או מוגזים)
שומן רווי: ≥ 1.8 גרם / 100 גרם** שומן טרנס: ≥ 0.14 גרם / 100 גרם* נתרן: ≥ 120 מ"ג / 100 גרם סוכר מוסף: ≥ 5 גרם / 100 גרם	חלב (מותאם לישראל)	שומן רווי: ≥ 1.4 גרם / 100 גרם שומן טרנס: ≥ 0.14 גרם / 100 גרם נתרן: ≥ 120 מ"ג / 100 גרם סוכר מוסף: ≥ 3.25 גרם / 100 גרם סיבים תזונתיים: ≤ 1.3 גרם / 100 קק"ל	מוצרי תבואות ודגנים

*לא כולל שומני טרנס המצויים באופן טבעי
**ערך זה יופחת ל-1.4 גרם / 100 גרם בתוך שנתיים

קריטריונים תזונתיים - תוכנית צ'ויסס

קריטריונים	קבוצות מוצרים	קריטריונים	קבוצות מוצרים
<p>שומן רווי: ≥ 1.4 גרם / 100 גרם</p> <p>שומן טרנס: ≥ 0.14 גרם / 100 גרם</p> <p>נתרן: ≥ 750 מ"ג / 100 גרם</p> <p>אנרגיה: ≥ 100 קק"ל / 100 גרם</p>	רטבים אחרים (על בסיס מים)	<p>שומן רווי: ≥ 2 גרם / 100 גרם</p> <p>שומן טרנס: ≥ 0.14 גרם / 100 גרם*</p> <p>נתרן: ≥ 400 מ"ג / 100 גרם</p> <p>סוכר מוסף: ללא תוספת סוכר</p>	גבינות לבנות וקוטג' (מותאם לישראל)
<p>שומן רווי: $\geq 30\%$ מסך השומן</p> <p>א: ≥ 1.4 גרם / 100 גרם</p> <p>שומן טרנס: $\geq 1.3\%$ מהאנרגיה</p> <p>א: ≥ 0.14 גרם / 100 גרם</p> <p>נתרן: ≥ 750 מ"ג / 100 גרם</p> <p>סוכר מוסף: $\geq 13\%$ מהאנרגיה</p> <p>א: ≥ 3.25 גרם / 100 גרם</p> <p>אנרגיה: ≥ 350 קק"ל / 100 גרם</p>	רטבים אחרים (תחליבים)	<p>שומן רווי: $\geq 13\%$ מהאנרגיה</p> <p>שומן טרנס: $\geq 1.3\%$ מהאנרגיה</p> <p>נתרן: ≥ 400 מ"ג / 100 גרם</p> <p>סוכר מוסף: ≥ 30 גרם / 100 גרם</p>	ממרחים (ממרחים וממרחי חומוס)
<p>שומן רווי: $\geq 13\%$ מהאנרגיה</p> <p>א: ≥ 1.4 גרם / 100 גרם</p> <p>שומן טרנס: $\geq 1.3\%$ מהאנרגיה</p> <p>א: ≥ 0.14 גרם / 100 גרם</p> <p>נתרן: ≥ 400 מ"ג / 100 גרם</p> <p>סוכר מוסף: ≥ 20 גרם / 100 גרם</p> <p>אנרגיה: ≥ 110 קק"ל / מנה</p>	חטיפים	<p>שומן רווי: $\geq 13\%$ מהאנרגיה</p> <p>א: ≥ 1.4 גרם / 100 גרם</p> <p>שומן טרנס: $\geq 1.3\%$ מהאנרגיה</p> <p>א: ≥ 0.14 גרם / 100 גרם</p> <p>נתרן: ≥ 2.2 מ"ג / קק"ל</p> <p>סוכר מוסף: $\geq 13\%$ מהאנרגיה</p> <p>א: ≥ 3.25 גרם / 100 גרם</p> <p>סיבים: ≤ 0.85 גרם / מנה</p> <p>אנרגיה: 400-700 קק"ל / מנה</p>	מנה עיקרית
<p>שומן רווי: ≥ 1.4 גרם / 100 גרם</p> <p>שומן טרנס: ≥ 0.14 גרם / 100 גרם</p> <p>נתרן: ≥ 120 מ"ג / 100 גרם</p> <p>אנרגיה: ≥ 30 קק"ל / 100 מ"ל**</p>	משקאות	<p>שומן רווי: $\geq 13\%$ מהאנרגיה</p> <p>א: ≥ 1.4 גרם / 100 גרם</p> <p>שומן טרנס: $\geq 1.3\%$ מהאנרגיה</p> <p>א: ≥ 0.14 גרם / 100 גרם</p> <p>נתרן: ≥ 1.9 מ"ג / קק"ל</p> <p>סוכר מוסף: $\geq 13\%$ מהאנרגיה</p> <p>א: ≥ 3.25 גרם / 100 גרם</p> <p>סיבים: ≤ 0.8 גרם / 100 קק"ל</p> <p>אנרגיה: ≥ 350 קק"ל / מנה</p>	כריכים / לחמניות ממולאים
<p>שומן רווי: $\geq 13\%$ מהאנרגיה</p> <p>א: ≥ 1.4 גרם / 100 גרם</p> <p>שומן טרנס: $\geq 1.3\%$ מהאנרגיה</p> <p>א: ≥ 0.14 גרם / 100 גרם</p> <p>נתרן: ≥ 1.6 מ"ג / קק"ל</p> <p>א: ≥ 120 מ"ג / 100 גרם</p> <p>סוכר מוסף: $\geq 13\%$ מהאנרגיה</p> <p>א: ≥ 3.25 גרם / 100 גרם</p>	כל המוצרים האחרים	<p>שומן רווי: $\geq 13\%$ מהאנרגיה</p> <p>א: ≥ 1.4 גרם / 100 גרם</p> <p>שומן טרנס: ≥ 0.14 גרם / 100 גרם</p> <p>נתרן: ≥ 350 מ"ג / 100 גרם</p> <p>סוכר מוסף: ≥ 3.25 גרם / 100 גרם</p> <p>אנרגיה: ≥ 100 קק"ל / 100 גרם</p>	מרקים
<p>שומן רווי: $\geq 13\%$ מהאנרגיה</p> <p>שומן טרנס: ≥ 0.14 גרם / 100 גרם</p> <p>נתרן: ≥ 500 מ"ג / 100 גרם</p> <p>סוכר מוסף: ≥ 28 גרם / 100 גרם***</p> <p>סיבים: ≤ 1.3 גרם / 100 קק"ל</p>	דגני בוקר	<p>שומן רווי: ≥ 1.4 גרם / 100 גרם</p> <p>שומן טרנס: ≥ 0.14 גרם / 100 גרם</p> <p>נתרן: ≥ 450 מ"ג / 100 גרם</p> <p>סוכר מוסף: ≥ 3.25 גרם / 100 גרם</p> <p>אנרגיה: ≥ 100 קק"ל / 100 גרם</p>	רטבים (רטבי ארוחה)

*לא כולל שומני טרנס המצויים באופן טבעי

** ערך זה יופחת ל-20 קק"ל / 100 גרם בתוך שלוש שנים

*** ערך זה יופחת ל-24 גרם / 100 גרם בתוך שלוש שנים, ובתוך שש שנים ל-20 גרם / 100 גרם