

Skupina 1

Nezpracované nebo minimálně zpracované potraviny

Potraviny, které neobsahují přídavné látky.

Příkladem jsou čerstvé ovoce, luštěniny, ořechy, mléko, nezpracovaná masa.

Skupina 2

Zpracované kuchyňské suroviny

Odvozují se od skupiny 1, způsoby zpracování zahrnují lisování, rafinaci, mletí a sušení.

Příkladem jsou sůl, cukr, rostlinné oleje, med, ocet.

Skupina 3

Zpracované potraviny

Potraviny ze skupiny 1 nebo 2 zpracované s přidáním oleje, soli nebo cukru, konzervují se naložením, uzením, konzervací nebo fermentací.

Příkladem jsou tuňák v konzervě, sýr, ochucené jogurty, chléb.

Skupina 4

Vysoce průmyslově zpracované potraviny

Postupy zpracování zahrnují řadu procesů včetně extrakce a chemických modifikací.

Příkladem jsou nealkoholické nápoje, uzenářské výrobky, slané a sladké pochutiny, sušenky, zmrzlina, hotová jídla.