

SAR TOPIONY W PŁASTRACH GOUDA (HOCHLAND)	WERSJA KLASYCZNA	WERSJA FIT
	100 g: - 327 kcal - białko: 15 g - tłuszcz: 27 g - węglowodany: 6 g	100 g: - 226 kcal - białko: 19 g - tłuszcz: 14 g - węglowodany: 6 g choć określenie "fit" nie jest definiowane prawnie, produkt „odchudzony” nie musi zawierać 30% mniej tłuszczu, ale tu tak jest
SEREK PHILADELPHIA	WERSJA KLASYCZNA	WERSJA LIGHT
	100 g: - 250 kcal - białko: 5,8 g - tłuszcz: 23,5 g - węglowodany: 3,2 g	100 g: - 157 kcal - białko: 8 g - tłuszcz: 11,5 g - węglowodany: 4,1 g zawiera mniej tłuszczu prawdopodobnie przez zmniejszenie ilości śmietany
MAJONEZ HELLMANS	WERSJA KLASYCZNA	WERSJA LIGHT
	100 ml: - 671 kcal - tłuszcz: 73 g - węglowodany: 2,9 g	100ml: - 280 kcal - tłuszcz: 27 g - węglowodany: 9 g MIMO OBNIŻONEJ KALORYCZNOŚCI: w wersji light jest więcej węglowodanów i substancji dodatkowych (nieobecnych w wersji klasycznej): kwas mlekowy (E270), kwas sorbowy (E200), guma guar (E412), guma ksantynowa (E415) i skrobia modyfikowana.
MAJONEZ WINIARY	MAJONEZ DEKORACYJNY	WERSJA LIGHT
	100 ml: - 702 kcal - tłuszcz: 76 g - węglowodany: 3 g	100 ml: - 472 kcal - tłuszcz: 48 g - węglowodany: 8,8 g ZAWIERA MNIEJ KALORII, ALE: wersja light zawiera więcej wody, więc dodano substancje zagęszczające + więcej konserwantów, a także barwnik kurkuminę, ze względu na niższą zawartość żółtka jaja.
MASŁO ORZECHOWE FELIX	WERSJA KLASYCZNA	WERSJA LIGHT
	100 g: - węglowodany: 17 g w tym cukier: 9,9 g	100 g: - 30% mniej tłuszczu - węglowodany: 35 g w tym cukier: 27 g MIMO MNIEJSZEJ ILOŚCI TŁUSZCZU: dodatek syropu glukozowego w proszku znacznie zwiększył zawartość cukru
CHIPSY LAYS SOLONE	WERSJA KLASYCZNA	CHIPSY Z PIECA
	100 g: - kalorie: 526 kcal - tłuszcz: 32 g - węglowodany: 52 g w tym cukry: 0,6	100 g: - kalorie: 446 kcal - tłuszcz: 14 g - węglowodany: 72 g w tym cukry: 7,6 g MIMO MNIEJSZEJ ILOŚCI TŁUSZCZU: w chipsach z piecach jest o wiele więcej cukru i podobnie jak wersja klasyczna zawierają mnóstwo kalorii
SER GOUDA HOCHLAND	WERSJA KLASYCZNA	WERSJA FIT
	Ser 53% (w tym 16% sera Gouda) 100 g: -257 kcal - tłuszcz: 19 g	Ser 52% (w tym 5% sera Gouda). Usunięto masło, a zwiększono ilość odtłuszczonego mleka w proszku. 100 g: - 199 kcal - tłuszcz: 11 g
MOZZARELLA ZOTT	WERSJA KLASYCZNA	WERSJA LIGHT
	100 g: - 249 kcal - tłuszcz: 19 g - węglowodany: 1,5 g w tym cukry: 1,5 g	100 g: -157 kcal - tłuszcz: 8,5 g - węglowodany: 1 g w tym cukry: 1 g
SER KRÓLEWSKI SIERPC	WERSJA KLASYCZNA	WERSJA LIGHT
	100 g: - 352 kcal - tłuszcz: 27 g - węglowodany: 1,2 g w tym cukry: 0 g	100 g: - 301 kcal - tłuszcz: 19 g - węglowodany: 1,6 g w tym cukry: 0 g