

Основните принципи на био храните:

- забрана за употреба на химически синтетични и лесно разтворими минерални торове;
- забрана за употреба на генни технологии под всякаква форма;
- намален брой позволени добавени вещества;
- хуманно отглеждане на животните, позволяващо достатъчно пространство, светлина и свеж въздух на всяко животно;
- забрана за рутинно добавяне на лекарства във фуража без належаща болест.

Предимства на био храните:

- липса или изключително ниско съдържание на опасни добавени вещества;
- съдържат повече хранителни вещества, защото са обработени по целесъобразен начин;
- вкусът на повечето био продукти е значително по-добър, поради което майсторите готвачи предпочитат био продуктите;
- нови изследвания показват, че био храните имат по-добри "жизнени" показатели от конвенционалните.