Anexa nr. 12

**CONSUMUL DE REFERINŢĂ**

**Secţiunea 1**

**Consumul zilnic de referinţă de vitamine şi minerale (adulţi)**

1. Vitamine şi minerale care pot fi declarate şi valorile nutriţionale de referinţă ale acestora (VNR)

|  |  |
| --- | --- |
| Vitamina A (μg) | 800 |
| Vitamina D (μg) | 5 |
| Vitamina E (mg) | 12 |
| Vitamina K (μg) | 75 |
| Vitamina C (mg) | 80 |
| Tiamină (mg) | 1,1 |
| Riboflavină (mg) | 1,4 |
| Niacină (mg) | 16 |
| Vitamina B6 (mg) | 1,4 |
| Acid folic (μg) | 200 |
| Vitamina B12 (μg) | 2,5 |
| Biotină (μg) | 50 |
| Acid pantotenic (mg) | 6 |
| Potasiu (mg) | 2 000 |
| Clorură (mg) | 800 |
| Calciu (mg) | 800 |
| Fosfor (mg) | 700 |
| Magneziu (mg) | 375 |
| Fier (mg) | 14 |
| Zinc (mg) | 10 |
| Cupru (mg) | 1 |
| Mangan (mg) | 2 |
| Fluorură (mg) | 3,5 |
| Seleniu (μg) | 55 |
| Crom (μg) | 40 |
| Molibden (μg) | 50 |
| Iod (μg) | 150 |

2. Cantităţi semnificative de vitamine şi minerale

Pentru a stabili ce înseamnă cantitate semnificativă, ar trebui să fie luate în considerare, în general, următoarele valori:

a) 15% din valorile de referinţă ale nutrientului specificat la pct. 1, per 100 g sau 100 ml, în cazul altor produse decît băuturile;

b) 7,5% din valorile de referinţă ale nutrientului specificat la pct. 1, per 100 ml, în cazul băuturilor; sau

c) 15% din valorile de referinţă ale nutrientului specificat la pct. 1, per porţie, în cazul în care ambalajul conţine o singură porţie.

**Secţiunea a 2-a**

**Consumul de referinţă pentru valoarea energetică şi nutrienţi**

**selectaţi, alţii decît vitaminele şi mineralele (adulţi)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Valoarea energetică sau nutrient** | **Consumul de referinţă** |
| Valoarea energetică | 8 400 kJ/2 000 kcal |
| Grăsime totală | 70 g |
| Acizi graşi saturaţi | 20 g |
| Glucide | 260 g |
| Zaharuri | 90 g |
| Proteine | 50 g |
| Sare | 6 g |