

ALLEGATO XIII del Regolamento UE 1169/2011

CONSUMI DI RIFERIMENTO

PARTE A — CONSUMI DI RIFERIMENTO GIORNALIERI PER VITAMINE E SALI MINERALI (ADULTI)

1. Vitamine e sali minerali che possono essere dichiarati e relativi valori nutritivi di riferimento

Vitamina A (μg)	800
Vitamina D (μg)	5
Vitamina E (mg)	12
Vitamina K (μg)	75
Vitamina C (mg)	80
Tiammina (mg)	1,1
Riboflavina (mg)	1,4
Niacina (mg)	16
Vitamina B6 (mg)	1,4
Acido folico (μg)	200
Vitamina B12 (μg)	2,5
Biotina (μg)	50
Acido pantotenico (mg)	6
Potassio (mg)	2 000

Cloruro (mg)	800
Calcio (mg)	800
Fosforo (mg)	700
Magnesio (mg)	375
Ferro (mg)	14
Zinco (mg)	10
Rame (mg)	1
Manganese (mg)	2
Fluoro (mg)	3,5
Selenio (µg)	55
Cromo (µg)	40
Molibdeno (µg)	50
Iodio (µg)	150

2. Quantità significative di vitamine e di sali minerali

Di norma, per decidere cosa costituisce una quantità significativa dovrebbero essere presi in considerazione i seguenti valori:

- 15 % dei valori nutritivi di riferimento specificati al punto 1 per 100 g o 100 ml nel caso di prodotti diversi dalle bevande,
- il 7,5 % dei valori nutritivi di riferimento specificati al punto 1 per 100 ml nel caso delle bevande, oppure
- il 15 % dei valori nutritivi di riferimento specificati al punto 1 per porzione se l'imballaggio contiene una sola porzione.