

Ravitsemusväite	Käytön edellytykset	Vastaava sanamuoto	Huomioita
Vähäenergiainen	tuote sisältää energiaa enintään <b>40 kcal (170 kJ)/100 g</b> kiinteiden tai enintään <b>20 kcal (80 kJ)/100 ml</b> nestemäisten elintarvikkeiden osalta. Pöytäkäyttöön tarkoitettuihin makeutusaineisiin sovelletaan raja-arvoa 4 kcal (17 kJ)/ annos, joka vastaa sakeuttamisominaisuuksiltaan 6 g sakkaroosia (noin 1 tl sakkaroosia).	- alhainen kaloripitoisuus - vähän kaloreita, energiaa	
Energiapitoisuutta vähennetty	tuotteen energiapitoisuutta on vähennetty <b>vähintään 30 prosenttia</b> . Lisäksi on ilmoitettava se tekijä tai ne tekijät, jonka tai joiden vuoksi elintarvikkeen kokonaisenergiasisältö on vähentynyt.	- vähemmän energiaa, kaloreita - energiapitoisuutta alennettu	
Energiaton	tuote sisältää energiaa enintään <b>4 kcal (17 kJ)/100 ml</b> . Pöytäkäyttöön tarkoitettuihin makeutusaineisiin sovelletaan raja-arvoa 0,4 kcal (1,7 kJ)/ annos, joka vastaa makeuttamisominaisuuksiltaan 6 g sakkaroosia (noin 1 tl sakkaroosia).	- kaloriton - ei sisällä energiaa, kaloreita	
Vähärasvainen	tuote sisältää rasvaa <b>enintään 3 g/100 g</b> kiinteiden tai <b>1,5 g/100 ml</b> nestemäisten elintarvikkeiden (1,8 g/100 ml kevytmaidon) osalta.	- alhainen rasvapitoisuus - vähän rasvaa	- '10 % rasvaa' on tuotteen sisältöä kuvaava väite ei ravitsemusväite - 'vain 10 % rasvaa', 'rasvaa alle 10 %' korostavat tuotteen hyvää ravitsoisisältöä ja ovat ravitsemusväitteitä
Rasvaton	tuote sisältää rasvaa enintään <b>0,5 g/100 g tai 0,5 g/100 ml</b> . Väitteet, jotka on esitetty "X-prosenttisesti rasvatonta"-muodossa, ovat kuitenkin kiellettyjä.	- ei sisällä rasvaa	
Vähän tyydyttyneitä rasvoja	tuotteen sisältämien tyydyttyneiden rasvahappojen ja transrasvahappojen yhteismäärä on enintään <b>1,5 g/100 g</b> kiinteiden ja <b>0,75 g/100 ml</b> nestemäisten elintarvikkeiden osalta niin, että kummassakin tapauksessa tyydyttyneiden rasvahappojen ja transrasvahappojen yhteismäärän osuus energiasisällöstä on enintään 10 prosenttia.	- vähän kovaa rasvaa	
Ei tyydyttyntä rasvaa	tyydyttyneiden rasvahappojen ja transrasvahappojen yhteismäärä on enintään <b>0,1 g/100 g tai 0,1 g/100 ml</b> .	- ei kovaa rasvaa	- 'ei sisällä transrasvahappoja' ja '0 % transrasvahappoja' ovat kiellettyjä ravitsemusväitteitä
Vähäsokerinen	tuote sisältää sokeria enintään <b>5 g/100 g</b> kiinteiden tai <b>2,5 g/100 ml</b> nestemäisten elintarvikkeiden osalta.	- alhainen sokeripitoisuus - sisältää vain vähän sokereita	
Sokeriton	tuote sisältää sokeria enintään <b>0,5 g/100 g tai 0,5 g/100 ml</b> .	- ilman sokereita - ei sisällä sokeria - 0 % sokeria	- 'makeuttamaton' ei ole ravitsemusväite ja voi tarkoittaa myös muiden makua tuottavien aineiden kuin sokerin puuttumista
Ei lisättyjä sokereita	tuotteeseen ei ole lisätty mono- tai disakkarideja tai muita elintarvikkeita, joita käytetään niiden makeuttavan	- sokeroimaton	käyttäessä 'ei lisättyjä sokereita' väitettä on ilmoitettava 'sisältää luontaisesti

	vaikutuksen vuoksi. Jos sokeria on elintarvikkeessa luontaisesti, pakkauksessa olisi oltava myös seuraava merkintä: "SISÄLTÄÄ LUONTAISESTI SOKEREITA".		sokereita' - jos tuote sisältää luontaisesti makeita ainesosia, kuten hunajaa, hedelmiä, mehua, ym. -jos tuotteessa on luonnostaan sokereita yli 0,5 g per 100 g/ml
Vähän natriumia sisältävä tai vähäsuolainen	tuote sisältää natriumia enintään <b>0,12 g/100 g tai 0,12 g/100 ml</b> tai vastaavan määrän suolaa. Lukuun ottamatta luontaisia kivennäisvesiä, jotka kuuluvat direktiivin 80/777/ETY soveltamisalaan, vesissä saisi olla natriumia enintään 2 mg/100 ml.	- alhainen suolapitoisuus	- 1 g natriumia vastaa 2,5 g suolaa (NaCl) - tämä ravitsemusväite koskee vain natriumia ei esimerkiksi kaliumia tai magnesiumia
Erittäin vähän natriumia sisältävä tai erittäin vähäsuolainen	tuote sisältää natriumia enintään <b>0,04 g/100 g tai 0,04 g/100 ml</b> tai vastaavan määrän suolaa. Tätä väitettä ei saa käyttää luontaisista kivennäisvesistä ja muista vesistä.	- erittäin alhainen suolapitoisuus	- 1 g natriumia vastaa 2,5 g suolaa (NaCl)
Ei natriumia sisältävä tai suolaton	tuote sisältää natriumia enintään <b>0,005 g/100 g</b> tai vastaavan määrän suolaa.	- 0 % suolaa	- 1 g natriumia vastaa 2,5 g suolaa (NaCl) - suolaton voi on tuotenimike/tuoteryhmänimi ei ravitsemusväite
Kuidun lähde	tuote sisältää ravintokuituja vähintään <b>3 g/100 g tai 1,5 g/100 kcal</b> .	- sisältää kuitua - lisätty kuitua - kuitu - kuitupitoinen	- täysjyvä ja tumma eivät ole ravitsemusväitteitä, eivätkä tarkoita samaa kuin kuidun lähde
Runsaskuituinen	tuote sisältää ravintokuituja vähintään <b>6 g/100 g tai 3 g/100 kcal</b> .	- sisältää paljon kuitua - runsaasti kuitua - korkea kuitupitoisuus	
Proteiinin lähde	vähintään <b>12 prosenttia</b> elintarvikkeen energiasisällöstä muodostuu proteiinista.	- sisältää proteiinia - proteiinia - proteiinipitoinen	
Runsaasti proteiinia sisältävä	vähintään <b>20 prosenttia</b> elintarvikkeen energiasisällöstä muodostuu proteiinista.	- runsasproteiininen - korkea proteiinipitoisuus - hyvä proteiinin lähde - proteiinirikas -	
[vitamiinin nimi] ja/tai [kivennäisaineen nimi] lähde	tuote sisältää niitä vähintään direktiivin 90/496/ETY liitteessä määritellyn merkitsevän määrän tai vitamiinien, kivennäisaineiden ja eräiden muiden aineiden lisäämisestä elintarvikkeisiin 20 päivänä joulukuuta 2006 annetun Euroopan parlamentin ja neuvoston asetuksen (EY) N:o 1925/2006 (1) 6 artiklan mukaisesti myönnettyjen poikkeusten perusteella määräytyvän määrän. Tuotteen on sisällettävä vähintään <b>15% vuorokautisen saannin vertailuarvosta</b>	- sisältää C-vitamiinia - + C-vitamiini	- 'sisältää 10 mg C-vitamiinia per 100 g' on ravitsemusväite, jos sitä käytetään muualla kuin ravintosisältömerkinnässä

Sisältää runsaasti [vitamiinin nimi] ja/tai [kivennäisaineen nimi]	tuote sisältää vähintään kaksi kertaa enemmän vitamiineja ja/tai kivennäisaineita kuin väitteen "[VITAMIININ NIMI] ja/tai [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] lähde" osalta edellytetään. Tuotteen on sisällettävä vähintään <b>30% vuorokautisen saannin vertailuarvosta</b>	- hyvä C-vitamiinin lähde - paljon C-vitamiinia	- 'sisältää runsaasti vitamiineja' on epämääräinen ilmaus ja sen yhteydessä on ilmoitettava tarkemmin mitä vitamiineja on runsaasti
Sisältää [ravintoaineen tai muun aineen nimi]	tuote on tämän asetuksen kaikkien soveltuvien säännösten ja erityisesti sen 5 artiklan mukainen. Vitamiinien ja kivennäisaineiden osalta sovelletaan väitteelle "... lähde" asetettuja edellytyksiä.	- lykopeenin lähde - sisältää lykopeenia	- Ravintoaineen väitetyistä ravitsemuksellisesta tai fysiologisesta vaikutuksesta tulee olla yleisesti hyväksytyä tieteellistä näyttöä, ja kyseistä ainetta tulee elintarvikkeesta saada merkityksellinen määrä, kun otetaan huomioon elintarvikkeen normaali käyttö. - Mikäli aineen nimi viittaa sen toimintaan tai terveysvaikutukseen, on kyseessä terveysväite (esim. antioksidantit, probiootit).
Lisätty [ravintoaineen nimi]	tuote täyttää väitteelle "... lähde" asetetut edellytykset ja lisäys on vähintään <b>30 prosenttia</b> vastaavaan muuhun tuotteeseen verrattuna.	- lisätty kuitua - lisätty C-vitamiinia - C-vitamiinoitu	
[ravintoaineen nimi] vähennetty	määrää on vähennetty vähintään <b>30 prosenttia</b> vastaavaan muuhun tuotteeseen verrattuna. Tästä ovat poikkeuksena mikroravintoaineet, joiden osalta hyväksytään 10 prosentin muutos vertailuarvoissa direktiivin 90/496/ETY mukaisesti, sekä natrium tai vastaava <b>suolamäärä</b> , joiden osalta hyväksytään <b>25 prosentin</b> muutos.	- rasvaa vähennetty 40 % - suolaa vähennetty - alennettu suolapitoisuus	
Kevyt	voidaan esittää vain samoilla edellytyksillä kuin väite " <b>vähennetty</b> ". Väitteeseen on myös liitettävä ilmoitus siitä tekijästä tai niistä tekijöistä, jonka tai joiden vuoksi elintarvike on "kevyt".	- kevyt, rasvaa vähennetty 30 % vähennetty - kevytsuolainen/kevytsuolattu, suolaa vähennetty 25 %,	
Luontaisesti/luontainen	Mikäli elintarvike täyttää luontaisesti ravitsemusväitteen käytölle tässä liitteessä asetetut edellytykset, väitteeseen voidaan liittää määre "luontaisesti/luontainen".	- sisältää luontaisesti kalsiumia	
Omega-3-rasvahappojen lähde	tuote sisältää alfa-linoleenihappoa vähintään <b>0,3 g/100 g</b> ja <b>0,3 g/100 kcal</b> tai sen sisältämien eikosapentaeenihapon ja dokosaheksaeenihapon yhteismäärä on vähintään <b>40 mg/100 g</b> ja <b>40 mg/100 kcal</b> .	- omega-3-rasvojen lähde	
Runsaasti omega-3-rasvahappoja	tuote sisältää alfa-linoleenihappoa vähintään <b>0,6 g/100 g</b> ja <b>0,6 g/100 kcal</b> tai sen sisältämien eikosapentaeenihapon ja	- hyvä omega-3-rasvojen lähde	

	<i>dokosaheksaeenihapon yhteismäärä on vähintään <b>80 mg/100 g</b> ja <b>80 mg/100 kcal</b>.</i>		
<i>Runsaasti kertatydyttymätöntä rasvaa</i>	<i>tuotteen sisältämistä rasvahapoista vähintään <b>45 prosenttia</b> on peräisin kertatydyttymättömästä rasvasta <b>ja</b> kertatydyttymättömän rasvan osuus tuotteen energiasisällöstä on yli <b>20 prosenttia</b>.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- runsaasti monotydyttymätöntä rasvaa</li> <li>- hyvä kertatydyttymättömän rasvan lähde</li> </ul>	
<i>Runsaasti monitydyttymätöntä rasvaa</i>	<i>tuotteen sisältämistä rasvahapoista vähintään <b>45 prosenttia</b> on peräisin monitydyttymättömästä rasvasta <b>ja</b> monitydyttymättömän rasvan osuus tuotteen energiasisällöstä on yli <b>20 prosenttia</b>.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- runsaasti polytydyttymätöntä rasvaa</li> <li>- hyvä monitydyttymättömän rasvan lähde</li> </ul>	
<i>Runsaasti tyydyttymätöntä rasvaa</i>	<i>vähintään <b>70 prosenttia</b> tuotteen sisältämistä rasvahapoista on peräisin tyydyttymättömästä rasvasta <b>ja</b> tyydyttymättömän rasvan osuus tuotteen energiasisällöstä on yli <b>20 prosenttia</b>.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hyvä tyydyttymättömän rasvan lähde</li> <li>- hyvä pehmeän rasvan lähde</li> <li>- runsaasti pehmeää rasvaa</li> </ul>	