

Appendix H: List of all nutrition claims

Nutrient	Info	Claims
Protein (amino acids)	are a fuel for the body, and are needed for the construction and maintenance of muscles, organs, nervous system, hormones, enzymes and blood.	Bron van eiwitten Minimaal 12% van de energie in het levensmiddel bestaat uit eiwitten. Eiwitrijk Minimaal 20% van de energie in het levensmiddel bestaat uit eiwitten.
Fats	are a fuel for the body. There are unsaturated and saturated fats. It is better to use unsaturated fats instead of saturated fats because it lowers the risk of cardiovascular disease. Because of the same reason it is better to avoid trans fat. (REFX 24: Voedingscentrum, n.d.)	Vetarm Het vetgehalte van het product is maximaal 3 gram/100 gram of 1,5 gram/100 milliliter. Met uitzondering van halfvolle melk: 1,8 gram/100 milliliter. Vetvrij Het vetgehalte van het product is maximaal 0,5 gram/100 gram of 0,5 gram/100 milliliter. Arm aan verzadigde vetten Als verzadigde vetzuren en de transvetzuren* in het product samen niet groter zijn dan 1,5 gram/100 gram en 0,75 gram/100 milliliter. Maximaal 10% van de energie bestaat uit verzadigde vetzuren en transvetzuren. Vrij van verzadigde vetten De som van de verzadigde vetzuren en de transvetzuren is niet groter dan 0,1 gram/100 gram of 0,1 gram/100 milliliter. Bron van omega-3-vetzuren Het gehalte aan omega-3-vetzuren is per 100 gram product en per 100 kcal minimaal 0,3 gram alfa-linoleenzuur (ALA) of minimaal 40 milligram eicosapentaeenzuur (EPA) en docosahexaeenzuur (DHA). Rijk aan omega-3-vetzuren Het gehalte aan omega-3-vetzuren is per 100 gram product en per 100 kcal minimaal 0,6 gram alfa-linoleenzuur (ALA) of minimaal 80 milligram eicosapentaeenzuur (EPA) en docosahexaeenzuur (DHA). Rijk aan enkelvoudige onverzadigde vetten Minimaal 45% van de aanwezige vetzuren komen van enkelvoudig onverzadigde vetten. De enkelvoudige onverzadigde vetten leveren meer dan 20% van de energie van het product. Rijk aan meervoudige onverzadigde vetten Minimaal 45% van de aanwezige vetzuren komen van meervoudig onverzadigde vetten. De meervoudige onverzadigde vetten leveren meer dan 20% van de energie van het product. Rijk aan onverzadigde vetten Minimaal 70% van de aanwezige vetzuren komen van onverzadigde vetten. De onverzadigde vetten leveren meer dan 20% van de energie van het product.

Carbohydrates: Sugars & starch	The Health Council indicates that starch is a healthier source of carbohydrates than sugars. The advice is not to eat too many products with added sugar. (Voedingscentrum, n.d.)	Suikerarm Het suikergehalte van het product is maximaal 5 gram/100 gram of 2,5 gram/100 milliliter. Suikervrij Het suikergehalte van het product is maximaal 0,5 gram/100 gram of 0,5 gram/100 milliliter.	Zonder toegevoegde suikers Aan het product zijn geen suikers of andere vanwege hun zoetkracht gebruikte levensmiddelen toegevoegd. Bij een levensmiddel dat van nature suikers bevat, moet op het etiket staan: 'Dit product bevat van nature aanwezige suikers'.
Dietary fibers	(fibers) contribute to good digestion, a feeling of fullness after eating and reduce the risk of cardiovascular disease, type 2 diabetes and colon cancer. Because there are many different types of fiber, each with their own good properties, it is important to eat fiber from different types of foods. (REFX 14: Voedingscentrum, n.d.)	Bron van vezels Het vezelgehalte van het product is minimaal 3 gram/100 gram of 1,5 gram/100 kcal. Vezelrijk Het vezelgehalte van het product is minimaal 6 gram/100 gram of 3 gram/100 kcal.	
Vitamins & minerals	do not provide energy but are needed to release the energy from the macronutrients and the amino acids from protein. They are also important for the proper functioning of many processes in the body.	Bron van (naam van de vitamine(s) en/of naam van het mineraal/de mineralen) Het product bevat een minimale hoeveelheid, zoals vastgelegd in Europese regelgeving.	Rijk aan (naam van de vitamine(s) en/of naam van het mineraal/de mineralen) Het product bevat ten minste tweemaal de hoeveelheid van de onder 'bron van vitamine of mineraal' bedoelde hoeveelheid.

Overig		Bevat (naam van de stof) Het product bevat een bepaalde stof die een gunstig effect heeft. Voor mineralen en vitamines moet het minimaal een bron van zijn. Verhoogd gehalte aan (naam van de stof) Het product bevat minimaal een aanzienlijke hoeveelheid, zoals vastgelegd in Europese regelgeving. En het gehalte is minimaal 30% hoger dan dat van een vergelijkbaar product. Dit geldt niet voor vitamines en mineralen. Verlaagd gehalte aan (naam van de stof) Het gehalte van het product is minimaal 30% lager dan dat van een vergelijkbaar product. Uitzondering zijn de vitamines en mineralen, waarvoor een verschil geldt van 10% ten opzichte van de standaardhoeveelheden die vastgelegd zijn in Europese regelgeving, en voor natrium of zout is een verschil van 25% aanvaardbaar.**	Light of lite Voor light geldt hetzelfde als voor verlaagd. Het product is light als het gehalte van het product minimaal 30% lager is dan dat van een vergelijkbaar product. Op het product moet staan op welk aspect 'light' van toepassing is. Vaak geldt dit voor energie (kcal), vet of suikers.*** Van nature/natuurlijk Als het product van nature aan sommige voedingsclaims voldoet dan mag de term 'van nature' of 'natuurlijk' gebruikt worden. De claim 'Melk is van nature rijk aan calcium' mag bijvoorbeeld gebruikt worden.
--------	--	---	---

calories (cal)	Protein, fats, sugars, and starch give energy to the body. The amount of energy is expressed in calories (cal). The best would be when your body is in energy balance. This happens when the energy that comes in the body, also gets used. When the body gets more energy than it uses, your body weight will increase. And the other way around, you will lose body weight. The needed calories to be in energy balance is different for every person. On average, Voedingscentrum (n.d.) assumes 2,000 kilocalories (kcal) for women and 2,500 kcal for men.	Lage energetische waarde Het product heeft minder dan 40 kilocalorieën (kcal) (170 kJ) per 100 gram of 20 kcal (80 kJ) per 100 milliliter. Voor zoetjes geldt een limiet van 4 kcal (17 kJ)/portie. Verlaagde energetische waarde Het product bevat 30% minder energie (kcal/kJ). Wel moet er een vermelding in staan welke eigenschap het product energie verlagend maakt.	Bevat geen energie De energetische waarde van het product is maximaal 4 kcal (17 kJ)/100 ml. Voor zoetjes geldt een limiet van 0,4 kcal (1,7 kJ)/portie.
Zout/Natrium		Natriumarm/zoutarm Het product bevat maximaal 0,12 gram natrium, of de omgerekende hoeveelheid zout, per 100 gram of 100 milliliter. Dit geldt niet voor water. Zeer laag natriumgehalte/zoutgehalte Het product bevat maximaal 0,04 gram natrium, of de omgerekende hoeveelheid zout, per 100 gram of 100 milliliter.	Natriumvrij/zoutloos Het product bevat maximaal 0,005 gram natrium, dat is 0,0125 gram zout per 100 gram. Geen natrium/zout toegevoegd Aan het product is geen natrium/zout toegevoegd. Het product bevat maximaal 0,12 gram natrium, of de omgerekende hoeveelheid zout, per 100 gram of 100 milliliter.