# Näringsdeklaration

Här ger Livsmedelsverket vägledning om hur kraven i lagstiftningen kan uppnås. Vägledningen är inte bindande och utesluter inte andra sätt att uppfylla kraven.

Läs om vilka näringsämnen som ska anges i näringsdeklarationen och hur den ska presenteras. Näringsdeklarationen är obligatorisk, i de flesta fall, men det finns några undantag.




## Vad är en näringsdeklaration?

Näringsdeklarationen beskriver hur mycket energi samt vilka näringsämnen och hur mycket av dessa ett livsmedel innehåller. Tidigare kallades näringsdeklarationen näringsvärdesdeklaration. Näringsdeklaration är obligatorisk i märkningen av alla färdigförpackade livsmedel utom för

- kosttillskott och naturligt mineralvatten
- livsmedel i mycket små förpackningar, det vill säga sådana med en största yta mindre än 25 $cm^2$
- livsmedel, som förtecknas i bilaga V till förordning (EU) nr 1169/2011
- drycker med mer än 1,2 volymprocent alkohol.

Livsmedel som inte behöver ha en näringsdeklaration

Reglerna om livsmedel för särskilda grupper (FSG) till exempel barnmat och kompletta kostersättningar för viktkontroll har företräde framför reglerna som anges om näringsdeklaration i förordning (EU) nr 1169/2011. Se artikel 29 i samma förordning. Kraven på näringsdeklaration för dessa livsmedel regleras särskilt, se nedan.

Livsmedel för särskilda grupper

EU-kommissionens frågor och svar - se fråga 3.1.1

Livsmedel som har förpackats och märkts före den 13 december 2016 får säljas slut även om de saknar en näringsdeklaration. Se artikel 53 och 54 i förordning (EU) nr 1169/2011.

Näringsdeklarationen består av en obligatorisk och en frivillig del. Nedan förklaras de olika delarna närmare.

## Obligatoriska uppgifter

Den obligatoriska näringsdeklarationen ska innehålla uppgift om energivärde och mängder av

- fett
- mättat fett
- kolhydrat
- sockerarter
- protein
- salt.

Se artikel 30.1 i förordning (EU) nr 1169/2011. I bilaga I till samma förordning finns särskilda definitioner kopplade till reglerna om näringsdeklaration. Här står det bland annat hur salthalten beräknas utifrån det totala natriuminnehållet i ett livsmedel:

salt = natrium x 2,5

Alla källor till natrium som ingår i ett livsmedel ska räknas in i det totala natriuminnehållet, inte bara natriumklorid (salt) utan även till exempel livsmedelstillsatser som innehåller natrium.

**Exempel vid beräkning av salthalt**

Ett livsmedel innehåller bland annat livsmedelstillsatserna natriumbensoat och natriumfosfat. När livsmedlets salthalt beräknas ska även bidraget av natrium från dessa tillsatser inkluderas.

Om natrium endast förekommer naturligt i ett livsmedel är det tillåtet att, i nära anslutning till näringsdeklarationen, ange att saltinnehållet uteslutande beror på naturligt förekommande natrium. Se artikel 30.1 b i samma förordning.

**Exempel på skrivning i nära anslutning till näringsdeklarationen**

Saltinnehållet beror helt och hållet på naturligt förekommande natrium.

EU-kommissionens frågor och svar - se fråga 3.2.3

### Ska sötningsmedlet erytritol ingå när kolhydrathalten bestäms?

Erytritol ska ingå i näringsdeklarationen trots att den inte bidrar med energi. När erytritol godkändes fastställdes energivärdet som mindre än 0,2 kcal/g och det har därför bedömts vara försumbart. Kolhydrat definieras som ”kolhydrat: varje kolhydrat som kan omvandlas i kroppen, även polyoler.” Se bilaga I till förordning (EU) nr 1169/2011. Erytritol, som är en polyol, ska därför inkluderas i beräkningen av kolhydratmängden i näringsdeklarationen.

**Exempel - beräkning vid tillsättning av erytritol**

Erytritol tillsätts till en dryck. Mängden polyoler ska anges i gram i näringsdeklarationen. Däremot kommer inte det deklarerade energivärdet att påverkas.

### Hur obligatoriska uppgifter ska presenteras

I bilaga XV till förordning (EU) nr 1169/2011 finns en tabell som visar hur näringsdeklarationen ska vara uppställd. De obligatoriska uppgifterna måste stå i den ordningsföljd som anges där. Se artikel 34.1 i samma förordning.

Hur näringsdeklarationen ska presenteras

## Frivilliga uppgifter

Övriga näringsämnen, som frivilligt får anges i näringsdeklarationen är

- enkelomättat fett
- fleromättat fett
- polyoler
- stärkelse
- fiber
- vitaminer och mineraler.

Endast dessa näringsämnen får anges i näringsdeklarationen. Se artikel 30.2 i förordning (EU) nr 1169/2011. Det är inte tillåtet att lägga in en symbol (exempelvis en asterisk) i näringsdeklarationen och därifrån hänvisa till andra näringsämnen utanför tabellen.

EU-kommissionens frågor och svar - se frågorna 3.2.1 och 3.3.1

I vissa fall står det i andra EU-bestämmelser om livsmedelsinformation, exempelvis förordning (EG) nr 1924/2006, att mängden av andra ämnen än de som anges i förordning (EU) nr 1169/2011 ska deklareras. I sådana fall ska uppgiften anges i nära anslutning till näringsdeklarationen, till exempel direkt efter.

EU-kommissionens frågor och svar - se frågorna 3.3.2 och 3.3.5

### Betydande mängd av vitaminer och mineralämnen

De vitaminer och mineralämnen som räknas upp i punkt 1 i del A i bilaga XIII till förordning (EU) nr 1169/2011 får anges frivilligt om de förekommer i betydande mängd. Vad som anses vara en betydande mängd för drycker, andra produkter än drycker och portionsförpackningar anges i punkt 2 i del A i samma bilaga. Se artikel 30.2 f i samma förordning.

Med en betydande mängd menas att de vitaminer och mineraler som finns i produkten kommer upp i en viss procentandel av de referensvärden som tagits fram för märkningsändamål. För att få ange mängder av vitaminer och mineraler i livsmedel som inte är drycker förutsätts att innehållet av varje vitamin eller mineral utgör minst 15 % av näringsämnets referensvärde per 100 gram eller per 100 ml av livsmedlet. Referensvärdena hittar du i tabellen i punkt 1 i del A i bilaga XIII i samma förordning.

Högsta och lägsta mängd vitaminer och mineralämnen som får tillsättas

Om förpackningen endast innehåller en portion måste portionen innehålla minst 15 % av referensvärdet eller referensvärdena i denna tabell. För drycker gäller att innehållet av varje vitamin eller mineral ska utgöra minst 7,5 % av de fastställda referensvärdena per 100 ml. Om förpackningen endast innehåller en portion ska 15 % av de fastställda referensvärdena för näringsämnena ingå. Se punkt 2 i del A i bilaga XIII i samma förordning.

### Hur frivilliga uppgifter ska presenteras

I bilaga XV till förordning (EU) nr 1169/2011 finns en tabell som visar hur näringsdeklarationen ska var uppställd. Det är inte tillåtet att ens frivilligt ange några andra uppgifter än de som finns med i tabellen. Exempelvis är det inte tillåtet att deklarera transfettsyror, laktos, organiska syror eller liknande i näringsdeklarationen. Se artikel 34.1 i samma förordning.

Hur näringsdeklarationen ska presenteras

För vitaminer och mineraler ska de enheter som anges i punkt 1 i del A i bilaga XIII till förordningen användas.

EU-kommissionens frågor och svar - frågorna 3.2.1 och 3.3.1

### Upprepning av vissa uppgifter i näringsdeklarationen

Om obligatorisk näringsdeklarationen ingår i märkningen av ett färdigförpackat livsmedel får följande information upprepas på förpackningen:

1. Energivärdet, eller
2. Energivärdet tillsammans med mängden av fett, mättat fett, sockerarter och salt.

Se artikel 30.3 i förordning (EU) nr 1169/2011.

Obligatorisk näringsdeklaration

### Upprepningen ska presenteras på framsidan

Uppgifterna som får upprepas ska anges i det huvudsakliga synfältet, vilket innebär att de ska anges på den sida som visas för konsumenten vid exponering i butikshyllan. Vi kallar det för förpackningens framsida. Se artikel 34.3 a–b i förordning (EU) nr 1169/2011.

Även i upprepningen på förpackningens framsida måste energivärdet anges både i kJ och i kcal. De uppgifter som upprepas på framsidan behöver inte anges i tabellformat, men teckenstorleken ska följa kraven som gäller för obligatorisk märkning. Se artikel 13.2 i samma förordning.

## Näringsdeklaration för alkoholhaltiga drycker

Det är frivilligt för företagen att ange näringsdeklaration för alkoholhaltiga drycker som innehåller mer än 1,2 volymprocent alkohol. Se artikel 16.4 i förordning (EU) nr 1169/2011.

För vin och aromatiserade vinprodukter som är producerade efter den 8 december 2023 är det dock obligatoriskt med näringsdeklaration. Den kan anges antingen på förpackningen eller elektroniskt, till exempel via en QR-kod. Om den fullständiga näringsdeklarationen anges elektroniskt ska ändå energivärdet anges på förpackningen. Energivärdet får då uttryckas med hjälp av symbolen ”E” för energi. Se artikel 119.1 h i förordning (EU) nr 1308/2013 och artikel 6a i förordning (EU) nr 251/2014.

Frivillig information

### Näringsdeklaration för livsmedel som inte är färdigförpackade

Det är frivilligt för företagen att ange näringsdeklaration för livsmedel som inte är färdigförpackade.

Att informera frivilligt

## Beräkning av energivärde

Alla näringsämnen eller andra ämnen som bidrar med energi till ett livsmedel och som anges i tabellen i bilaga XIV i förordning (EU) nr 1169/2011 ska ingå i energiberäkningen. Det gäller oavsett om företaget väljer att ta med alla de ämnen som finns i tabellen i bilaga XV i näringsdeklarationen eller inte. Se artikel 31.1 i samma förordning.

**Exempel - fibers bidrag vid beräkning av energi**

Fiber är frivilligt att deklarera i näringsdeklarationen. Även om företaget väljer att inte deklarera fibrer så ska bidraget av energi från fiber ingå i energiberäkningen. Samma sak gäller exempelvis för organiska syror.

### Kolhydraternas bidrag till energivärdet

För att kunna beräkna hur mycket kolhydraterna bidrar till det totala energivärdet måste först mängden kolhydrater bestämmas. Med få undantag kan den totala halten av kolhydrater i ett livsmedel inte bestämmas analytiskt. Halten tillgängliga kolhydrater beräknas därför som rest.

Tillgängliga kolhydrater beräknade som rest enligt:

Kolhydrat som rest: 100 - (vikt i gram [protein + fett + vatten + aska + alkohol + kostfiber + organiska syror] i 100 g livsmedel).

Om innehållet av fiber och organiska syror är mycket lågt, och därför har en mycket liten betydelse, kan det vara acceptabelt att dessa inte tas med i beräkningen av kolhydrater. Bedömningen av hur låg fiberhalten måste vara för att få utelämnas vid beräkningen av kolhydrater utan att konsumenten vilseleds

måste göras i det enskilda fallet. Konsumenten måste kunna jämföra det deklarerade innehållet av kolhydrater med andra produkter utan att vilseledas. Det har bland annat betydelse om ett livsmedel har ett lågt eller högt totalt innehåll av kolhydrater.

**Riktmärke vid beräkning**

Följande kan användas som riktmärke vid beräkning av kolhydraternas bidrag till energivärdet:

- Om kolhydrathalten är mindre än eller lika med 10 g per 100 g, så kan en fiberhalt som är mindre än 1 g per 100 g vara försumbar.
- Om kolhydrathalten är högre än 10 g men lägre än 40 g per 100 g, så kan en fiberhalt som är mindre än 2 g per 100 g vara försumbar.
- Om kolhydrathalten är högre än eller lika med 40 g per 100 g, så kan en fiberhalt som är mindre än 3 g per 100 g vara försumbar.

För de flesta livsmedel kan innehållet av organiska syror anses vara obetydligt, vilket innebär att syrorna inte behöver tas med i kolhydratberäkningen. "Organiska syror" är inte definierade i förordningen, men det kan antas handla om organiska syror som förekommer i livsmedel, som citronsyra och mjölksyra. Det går inte att hänvisa till en viss metod för analys av den totala mängden organiska syror i ett livsmedel. De enskilda syrornas mängd kan dock beräknas eller analyseras var för sig.

## Omräkningsfaktorer för vitaminer och mineraler

I dagsläget finns inte några fastställda omräkningsfaktorer för de vitaminer och mineraler som anges i punkt 1 i del A i bilaga XIII till förordning (EU) nr 1169/2011. Men EU-kommissionen kan komma att fastställa sådana senare. Se artikel 31.2 i samma förordning. Fram till att sådana fastställs, kan riktlinjer i de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012) användas, exempelvis vid märkning med uppgift om vitamin A, vitamin E och niacin.

## Näringsinformation om livsmedlet så som det säljs

Uppgift om energi- och näringsvärden ska gälla innehållet i livsmedlet vid försäljning. Om det behövs för att konsumenten ska få tillräcklig information får uppgifterna istället gälla för livsmedlet efter tillagning. Men det förutsätter i så fall att tillräckligt detaljerade tillagningsanvisningar lämnas, tillsammans med information om att näringsdeklarationen gäller för livsmedlet när det är färdigt att konsumeras. Se artikel 31.3 i förordning (EU) nr 1169/2011.

**Exempel - ge näringsdeklaration för produkt efter tillagning**

Näringsdeklarationen för en pulversoppa får ges för soppan efter tillagning, under förutsättning att det finns en tillagningsanvisning som beskriver mängd vätska (exempelvis vatten och mjölk) som ska tillsättas, eventuell saltmängd samt koktid.

Av tillagningsanvisningen ska det framgå vilka livsmedel som använts för näringsberäkningen, till exempel mellanmjölk 1,5 % fetthalt.

## Hur näringsvärdena får fastställas

De näringsvärden som anges i märkningen ska vara genomsnittsvärden, som beroende på det enskilda fallet grundar sig på någon av följande faktorer:

- Tillverkarens analys av livsmedlet.
- En beräkning baserad på kända eller faktiska genomsnittsvärden för de använda ingredienserna. Det innebär att näringsvärdet i slutprodukten beräknas baserat på uppgifter om näringsinnehåll i ingredienserna.
- En beräkning baserad på allmänt fastställda och godtagna uppgifter. Se artikel 31.4 i förordning (EU) nr 1169/2011.

Exempelvis kan uppgifter om näringsvärden i livsmedelsråvaror - till exempel morot, palsternacka, viss

styckningsdetalj av kött eller fågel - hämtas från Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas och användas vid beräkning av näringsvärdet i ett sammansatt livsmedel. Även privata kostdatasystem eller andra IT-lösningar för att beräkna energi och näringsvärden kan användas.

På Livsmedelsverkets webbplats finns en guide till hur värdena från livsmedelsdatabasen kan användas som underlag för näringsdeklarationen och hur värdena i vissa fall kan behöva beräknas om.

Livsmedelsdatabasen

Att använda värden från livsmedelsdatabasen

Eftersom näringsinnehållet mellan enskilda livsmedelsprover kan skilja sig markant, bör enstaka näringsvärden i livsmedelstabeller, exempelvis Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas, tolkas som ett medelvärde baserat på flera olika prov.

I näringsdeklarationen ska energi- och näringsinnehåll anges som genomsnittsvärden därför att ett livsmedel inte alltid kan innehålla exakt den mängd av ett näringsämne som anges i näringsdeklarationen. Det faktiska innehållet av ett näringsämne i ett livsmedel kan alltså skilja sig från det deklarerade värdet på grund av till exempel

- ursprunget av det deklarerade värdet
- analysens noggrannhet
- variationer i råvaran
- förändringar som sker under tillverkningen
- näringsämnets stabilitet
- livsmedlets lagringsförhållanden
- lagringstid.

Näringsinnehållet får däremot inte avvika för mycket från de deklarerade värdena på förpackningen så att konsumenten kan bli vilseledd.

## Hur mycket får näringsdeklarationen avvika?

EU-kommissionen får ta fram mer detaljerade regler, så kallade genomförandeakter, när det gäller hur mycket de näringsvärden som anges i märkningen får avvika från de värden som analyseras i samband med offentliga kontroller. Se artikel 31.4 i förordning (EU) nr 1169/2011.

Hittills har EU-kommissionen tagit fram två vägledningar för behöriga myndigheter som kontrollerar hur näringsdeklarationen stämmer överens med lagstiftningen. Vägledningarna kan även användas av livsmedelsföretagare. EU-kommissionen har dessutom tagit fram en översiktstabell med de olika toleransvärden som vägledningarna omfattar.

Den ena vägledningen handlar om hur mycket de deklarerade näringsvärdena på en förpackning får avvika från de analyserade värdena vid en offentlig kontroll. Skillnaden mellan det analyserade värdet och det deklarerade värdet bör ligga inom de toleransnivåer som anges i denna vägledning under livsmedlets hela hållbarhetstid (bäst före-datum eller sista förbrukningsdag). I vägledningen finns även riktlinjer för hur näringsvärdena ska avrundas, se tabell 4 i EU-kommissionens vägledning om tillåtna avvikelser.

Den andra vägledningen handlar om vilken analysmetod som ska användas för att ange fiberinnehåll i näringsdeklarationen.

Vägledningar från EU-kommissionen

Tillåtna avvikelser från deklarerade värden på kosttillskott

## Hur energivärde och näringsvärden ska uttryckas

Värdena i näringsdeklarationen ska uttryckas i de måttenheter som anges i bilaga XV till förordning (EU) nr 1169/201, exempelvis gram (g). Det gäller för

- den obligatoriska näringsdeklarationen
- näringsdeklarationen med ytterligare frivilliga uppgifter
- upprepningen på framsidan av uppgifter ur näringsdeklarationen
- näringsdeklarationen för livsmedel som inte är färdigförpackade

- näringsdeklarationen för alkoholhaltiga drycker.

Se artikel 32.1 i samma förordning. Se även sammanfattningen av de olika uttrycksformerna nedan.

Energi ska anges både som kilojoule (kJ) och kilokalorier (kcal), i den ordningen. Därför är det inte tillåtet att ange enbart ”kJ” eller ”kcal”. Mängd ska anges i gram (g), milligram (mg) eller mikrogram (µg). Ordningen som anges i bilaga XV måste följas. Se artikel 34.1 i samma förordning.

## Per 100 g eller per 100 ml

Energivärdet och mängden näringsämnen i näringsdeklarationen ska anges per 100 g eller per 100 ml. Det gäller för

- den obligatoriska näringsdeklarationen
- näringsdeklarationen med ytterligare frivilliga uppgifter
- upprepningen på framsidan av uppgifter ur näringsdeklarationen
- näringsdeklarationen för livsmedel som inte är färdigförpackade
- näringsdeklarationen för alkoholhaltiga drycker.

Se artikel 32.2 i förordning (EU) nr 1169/201.

En näringsdeklaration per 100 ml är lämplig för livsmedel i flytande form, exempelvis drycker och vegetabiliska oljor. Det är tillåtet att i näringsdeklarationen dessutom ange värdena per 100 g. För fasta eller halvflytande livsmedel bör näringsdeklarationen anges per 100 g. Detta gäller för produkter som till exempel yoghurt (inte drickyoghurt).

## Referensintag för vitaminer och mineraler

Om innehåll av vitaminer och mineraler deklareras ska måttenheterna som anges i punkt 1 i del A i bilaga XIII till förordning (EU) nr 1169/2011 användas och anges per 100 g eller 100 ml. Därutöver ska vitaminer och mineraler anges i procent av det dagliga referensintaget per 100 gram eller 100 milliliter.

I tidigare lagstiftning om näringsvärdesdeklaration användes begreppet rekommenderat dagligt intag (RDI) för vitaminer och mineralämnen. I förordning (EU) nr 1169/2011 har begreppet bytt namn till dagligt referensintag. Värdena har inte ändrats i sig, men det är nu tydligare att det rör sig om referensvärden för märkning och inte om några näringsrekommendationer.

Referensintaget i punkt 1 i del A i bilaga XIII till samma förordning är baserat på europeiska data och ska inte förväxlas med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR).

Om dagligt referensintag för vitaminer och mineralämnen förkortas på något sätt, exempelvis med DRI eller RI, ska det i nära anslutning till näringsdeklarationen stå skrivet vad förkortningen står för.

Det är inte tillåtet att använda andra referensvärden än de som anges i punkt 1 i del A i bilaga XIII om det inte står i annan EU-lagstiftning att andra värden ska användas.

**Exempel - vitaminer och mineraler i livsmedel för specifika grupper**

För livsmedel som omfattas av reglerna om livsmedel för specifika grupper, finns det i vissa fall specifika krav på innehåll av vitaminer och mineraler, exempelvis i reglerna för barnmat. I det fallet ska värdena uttryckas i procent av de referensvärden som anges i den specifika lagstiftningen. Se förordning (EU) nr 609/2013.

## Vad menas med ”drycker” i punkt 2 i del A i bilaga XIII?

Eftersom det är begreppet ”dryck” som används och inte till exempel ”flytande livsmedel” så är det rimligt att anta att det rör sig om produkter som konsumenten vanligtvis dricker, det vill säga lättflytande vätskor.

Orsaken till att en lägre procentsats av det dagliga referensintaget har bestämts för drycker beror på att konsumenten oftast får i sig en större mängd av en dryck jämfört med andra livsmedel. Det är till exempel lättare att dricka mycket mjölk eller drickyoghurt jämfört med att äta vanlig yoghurt. Exempelvis ska inte yoghurt och filmjölk anses vara drycker, om det inte handlar om yoghurt som betecknas drickyoghurt.

## Referensintag för energi och vissa näringsämnen för vuxna

Uppgifter om energi, fett, mättat fett, kolhydrater, sockerarter, protein och salt får anges frivilligt som procent av referensintagen i del B i bilaga XIII till förordning (EU) nr 1169/2011. Det är i så fall en uppgift som får lämnas utöver uttrycksformen per 100 g eller per 100 ml. Om företaget väljer att informera om procent av referensintaget i del B i bilaga XIII ska följande förklaring stå i omedelbar närhet av uppgifterna:

”Referensintag för en genomsnittlig vuxen (8 400 kJ/2 000 kcal)”. Se artikel 32.4–5 i förordning (EU) nr 1169/2011.

Referensintagen är baserade på europeiska data och ska inte förväxlas med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR).

Begreppet ”vägledande dagligt intag” eller förkortningen GDA får inte användas i detta sammanhang.

EU-kommissionens frågor och svar - se fråga 3.4.3

## Uttryck per portion eller per konsumtionsenhet

I vissa fall får energivärdet och mängden av näringsämnen anges per portion och/eller per konsumtionsenhet. Se artikel 33 i förordning (EU) nr 1169/2011.

Med konsumtionsenhet menas en enhet som kan konsumeras individuellt. Vad portionen/ konsumtionsenheten motsvarar, och även hur många portioner eller enheter som finns i en förpackning, måste framgå tydligt av märkningen. Observera att portionsstorlek/ konsumtionsenhet ska anges i nära anslutning till näringsdeklarationen.

EU-kommissionens frågor och svar - se fråga 3.4.1

### När ”per portion” får användas utöver ”per 100 g” eller ”per 100 ml”

Uppgiften "per portion" eller "per portionsenhet" får anges **utöver** uttrycksformen per 100 g eller per 100 ml i några fall.  Det gäller i

- den obligatoriska näringsdeklarationen
- näringsdeklarationen med ytterligare frivilliga uppgifter
- upprepningen på framsidan av uppgifter ur näringsdeklarationen
- näringsdeklarationen för livsmedel som inte är färdigförpackade
- näringsdeklarationen för alkoholhaltiga drycker.

Se artikel 33.1 a i förordning (EU) nr 1169/2011.

Mängden vitaminer och mineraler ska anges i procent av referensintaget i punkt 1 i del A i bilaga XIII till förordning (EU) nr 1169/2011. Uppgiften per portion eller per portionsenhet får även då anges **utöver** uttrycksformen per 100 g eller per 100 ml. Se artikel 33.1 b i samma förordning.

### När ”per portion” får användas utöver eller istället för ”per 100 g” eller ”per 100 ml”

När energi, fett, mättat fett, kolhydrater, sockerarter, protein och salt anges som procent av referensintaget i del B i bilaga XIII till förordning (EU) nr 1169/2011 får uppgiften "per portion" eller "per portionsenhet" anges **utöver eller istället** för uttrycksformen per 100 g eller per 100 ml. Se artikel 33.1 c i förordning (EU) nr 1169/2011.

### När mängd och/eller andel får uttryckas enbart per portion eller konsumtionsenhet

I följande fall får deklarerade värden uttryckas **enbart** "per portion" eller "konsumtionsenhet":

- I upprepningen av energivärdet tillsammans med mängden fett, mättat fett, sockerarter och salt på förpackningens framsida. Mängden näringsämnen får i detta fall anges ”per portion/konsumtionsenhet” istället för ”per 100 g” eller ”per 100 ml”. Dessutom, om fett, mättat fett, sockerarter och salt anges som procent av referensintaget i del B i bilaga XIII till förordning (EU) nr 1169/2011, får detta uttryckas ”per portion/konsumtionsenhet” istället för ”per 100 g” eller ”per 100 ml”. Observera att energimängden i dessa båda fall måste anges både "per 100 g" eller "per 100 ml" och per "portion/konsumtionsenhet". Se artikel 33.2 i samma förordning.

- I en förkortad näringsdeklaration för livsmedel som säljs utan att vara färdigförpackade. Energivärdet eller energivärdet tillsammans med mängden fett, mättat fett, sockerarter och salt får i detta fall anges ”per portion/konsumtionsenhet” istället för ”per 100 g” eller ”per 100 ml”. Dessutom, om energi, fett, sockerarter, och salt anges som procent av referensintaget enligt del B i bilaga XIII i samma förordning får detta uttryckas ”per portion/konsumtionsenhet” istället för ”per 100 g” eller ”per 100 ml”. Se artikel 33.3 i samma förordning.

Näringsdeklaration för livsmedel som inte är färdigförpackade

## Sammanfattning av uttrycksformer enligt artikel 32-33

**Obligatorisk näringsdeklaration: energi, fett, mättat fett, kolhydrat, sockerarter, protein och salt. Artikel 30**

| **Obligatorisk uttrycksform** | **Frivilliga uttrycksformer** | **Villkor** | **Undantag** |
|---|---|---|---|
| Med måttenheten som anges i bilaga XV (artikel 32.1)<br>- per 100 g<br>eller<br>- per 100 ml<br>Artikel 32.2 | - % av referensintag för en genomsnittlig vuxen per 100 g eller per 100 ml (artikel 32.4)<br>- "per portion/ konsumtionsenhet". Artikel 33.1 a | % av RI får anges utöver per 100 g eller per 100 ml. Artikel 32.4<br>- om % av RI anges ska uppgiften ”Referensintag för en genomsnittlig vuxen (8 400 kJ/2000 kcal) finnas med. Artikel 32.5<br>- ”per portion/ konsumtionsenhet” får anges utöver ”per 100 g” eller ”per 100 ml”. Artikel 33.1 a<br>- om ”per portion/ konsumtionsenhet” används ska portionsstorlek eller konsumtionsenhet anges i närheten av näringsdeklarationen. Antalet portioner/ konsumtionsenheter ska anges. Artikel 33.1 och 4. | - |

**Frivilliga uppgifter i näringsdeklaration. Enkelomättat fett, fleromättat fett, polyoler, stärkelse, fiber, vitaminer o mineraler i punkt 2 i del A i bilaga XIII. Artikel 30.2**

| Obligatorisk uttrycksform | Frivilliga uttrycksformer | Villkor | Undantag |
|---|---|---|---|
| - Med måttenheten som anges i bilaga XV<br>- per 100 g eller per 100 ml<br>- för vitaminer och mineraler i % av DRI per 100 g eller 100 ml Artikel 32.3 | - "per portion/ konsumtionsenhet" | - ”per portion/ konsumtionsenhet” får anges utöver ” per 100 g” eller ”per 100 ml”<br>- om ”per portion/ konsumtionsenhet” används ska portionsstorlek eller konsumtionsenhet anges i närheten av näringsdeklarationen. Antalet portioner/ konsumtionsenheter ska anges. | - |

**Upprepning på förpackningens framsida av uppgifter i näringsdeklarationen. Energi eller energi, fett, mättat fett, sockerarter och salt. Artikel 30.3**

| Obligatorisk uttrycksform | Frivilliga uttrycksformer | Villkor | Undantag |
|---|---|---|---|
| Med måttenhet som anges i bilaga XV<br>- per 100 g eller per 100 ml | - % av referensintag för en genomsnittlig vuxen per 100 g eller per 100 ml<br>- "per portion/ konsumtionsenhet" | - % av RI får anges utöver ”per 100 g” eller” per 100 ml”<br>- om % av RI anges ska uppgiften ”Referensintag för en genomsnittlig vuxen (8 400 kJ/2000 kcal) finnas med. | Mängden näringsämnen får anges ”per portion/ konsumtionsenhet” utöver eller istället för ”per 100 g” eller ”per 100 ml”.<br>- när uttrycksformen ” % av RI” används får detta uttryckas ”per portion/ konsumtionsenhet” istället för ”per 100 g” eller ”per 100 ml”. Observera att energimängden måste anges både per portion/ konsumtionsenhet och per 100 g eller 100 ml. Artikel 33.2 |

**Eventuell näringsdeklaration på alkoholhaltiga drycker. Endast energivärde. Artikel 30.4**

| Obligatorisk uttrycksform | Frivilliga uttrycksformer | Villkor | Undantag |
|---|---|---|---|
| Med måttenhet som anges i bilaga XV<br>- per 100 g eller per 100 ml | - % av referensintag för en genomsnittlig vuxen per 100 g eller per 100 ml<br>- "per portion/ konsumtionsenhet" | - % av RI får anges utöver ”per 100 g” eller ”per 100 ml”<br>- om % av RI anges ska uppgiften ”Referensintag för en genomsnittlig vuxen (8 400 kJ/2000 kcal) finnas med.<br>- ”per portion/ konsumtionsenhet” får anges utöver ”per 100 g” eller ”per 100 ml<br>- om "per portion/ konsumtionsenhet" används ska portionsstorlek eller konsumtionsenhet anges i närheten av näringsdeklarationen. Antalet portioner/ konsumtionsenheter ska anges. | - |

**Eventuell näringsdeklaration för icke färdigförpackade livsmedel. Energi eller energi, fett, mättat fett, sockerarter och salt. Artikel 30.3**

| Obligatorisk uttrycksform | Frivilliga uttrycksformer | Villkor | Undantag |
|---|---|---|---|
| Med måttenhet som anges i bilaga XV<br>- per 100 g eller per 100 ml | - % av Referensintag för en genomsnittlig vuxen per 100 g eller per 100 ml<br>- per portion | - % av RI får anges utöver ”per 100 g” eller ”per 100 ml”<br>- om % av RI anges ska uppgiften ”Referensintag för en genomsnittlig vuxen (8 400 kJ/2000 kcal) finnas med.<br>-”per portion/ konsumtionsenhet” får anges utöver ”per 100 g” eller ”per 100 ml”<br>- om ”per portion/ konsumtionsenhet” används ska portionsstorlek eller konsumtionsenhet anges i närheten av näringsdeklarationen. Antalet portioner/ konsumtionsenheter ska anges. | - Energivärdet och mängden näringsämnen får anges ”per portion/ konsumtionsenhet” istället för ”per 100 g” eller ”per 100 ml”.<br>- när uttrycks-formen ” % av RI” används får detta uttryckas ”per portion/ konsumtionsenhet” istället för ”per 100 g” eller ”per 100 ml”. Artikel 33.3 |

## Hur näringsdeklarationen ska presenteras

Informationen i näringsdeklarationen ska presenteras i samma synfält och i en bestämd ordningsföljd, se artikel 34.1 i förordning (EU) nr 1169/2011. Ordningen i bilaga XV till samma förordning måste följas när energi- och näringsämnen presenteras. Ordningsföljden är sådan att de uppgifter som förutsätts vara av störst intresse för konsumenten visas först i uppställningen. Se också EU- kommissionens frågor och svar 3.2.1. Obligatoriska och frivilliga uppgifter i näringsdeklarationen ska anges i samma synfält.

Samma synfält definieras i artikel 2.2 k i samma förordning som samtliga ytor på en förpackning som kan läsas ur en och samma synvinkel. Uppgifterna kan alltså anges på två olika ytor av en förpackning, så länge de i en viss vinkel lätt kan läsas/ses samtidigt. På samma sätt kan uppgifter som ses samtidigt vid en mindre vridning av en rund förpackning i vissa fall betraktas som angivna i samma synfält.

Om ett livsmedel innehåller 0 gram av ett näringsämne som är obligatoriskt att ange, till exempel protein, ska det framgå.

**Exempel - angivande av obligatoriskt näringsämne**

Protein 0 g

Det är inte reglerat exakt var på förpackningen näringsdeklarationen ska anges. Liksom för övrig obligatorisk livsmedelsinformation ska den placeras på en väl synlig plats så att den är lätt att se, klart läsbar och när så är lämpligt, outplånlig. Se artikel 13.1 i förordning (EU) nr 1169/2011. Det krävs inte heller att en särskild rubrik används.

EU-kommissionens frågor och svar - se fråga 3.2.4

Näringsdeklarationen ska anges i tabellform om utrymmet tillåter det. Se artikel 34.2 i samma förordning. Att ange näringsdeklarationen i tabellform med siffror under varandra ska prioriteras i förhållande till frivillig livsmedelsinformation.

EU-kommissionens frågor och svar - se fråga 3.2.1

## När energivärdet eller mängden näringsämnen är obetydlig

När energivärdet eller mängden näringsämnen i ett livsmedel är obetydlig får informationen ersättas med en upplysning om att så är fallet, till exempel med ”Innehåller obetydlig mängd av…”. Uppgiften ska anges i nära anslutning till näringsdeklarationen. Se artikel 34.5 i förordning (EU) nr 1169/2011. Vägledningen om toleransnivåer kan vara till hjälp för att avgöra vad som avses med en obetydlig mängd.

EU-kommissionens frågor och svar - se fråga 3.2.2

Vägledningar från EU-kommissionen

Senast uppdaterad 4 juni 2026 Ansvarig grupp ROR_MEX