

Næringarfullyrðing	Skilyrði fyrir notkun
Orkulítill	Varan inniheldur <b>að hámarki 40 kkal</b> (170 kJ)/100 g fyrir vöru á föstu formi <b>20 kkal</b> (80 kJ)/100 ml fyrir vöru á vökvaformi <i>Fyrir borðsætuefni gildir hámarkið 4 kkal (17kJ) í skammti, með sambærilega sætueiginleika og 6 g of súkrósa (u.þ.b. 1 teskeið af strásykri)</i>
Orkuskertur	Orkugildi hafi verið skert um <b>að minnsta kosti 30%</b> , Upplýsingar um þá eiginleika sem gera það að verkum að heildar orkugildi hefur verið skert.
Orkusnauður (orkulaus)	Varan innihaldi <b>ekki meira en 4 kkal</b> (17 kJ)/100ml. <i>Fyrir borðsætuefni gildir hámarkið 0,4 kkal (1,7 kJ) í skammti með sambærilega sætueiginleika og 6 g of súkrósa (u.þ.b. 1 teskeið af strásykri).</i>
Fitulítill	Vara innihaldi <b>ekki meira en 3 g</b> af fitu í 100 g fyrir vöru á föstu formi <b>1,5 g</b> af fitu í 100 ml fyrir vöru á vökvaformi <b>(1,8 g</b> af fitu í 100 ml af léttmjólk)
Fitusnauður (fitulaus)	Vara innihaldi <b>ekki meira en 0,5 g</b> af fitu í 100 g eða 100 ml <b>Fullyrðingar sem byggjast á orðalaginu X% fitusnauður eru bannaðar.</b>
Lítið af mettaðri fitu	Samanlagt magn mettaðra fitusýra og transfitusýra sé <b>ekki meira en 1,5 g</b> í 100 g fyrir vöru á föstu formi <b>0,75 g</b> í 100 g fyrir vöru vökvaformi og í hvorugu tilkvikinu skal samanlagt magn mettaðra fitusýra og transfitusýra gefa meira en 10% af orkunni.
Ómega-3-fitusýrugjafi	Varan inniheldur <b>að minnsta kosti 0,3 g</b> <input type="checkbox"/> -línólensýru (ALA) í 100 g og fyrir hverjar 100 kkal, eða ef samanlagt magn eikósapentensýru (EPA) og dókósaheksensýru (DHA) er <b>að minnsta kosti 40 mg</b> í 100 g og fyrir hverjar 100 kkal.
Inniheldur mikið af ómega-3-fitusýrum	Varan inniheldur <b>Að minnsta kosti 0,6 g</b> <input type="checkbox"/> -línólensýru (ALA) í 100 g og fyrir hverjar 100 kkal, eða ef samanlagt magn eikósapentensýru (EPA) og dókósaheksensýru (DHA) er <b>að minnsta kosti 80 mg</b> í 100 g og fyrir hverjar 100 kkal
Inniheldur mikið af einómettaðri fitu	<b>Að minnsta kosti 45%</b> af fitusýrum í vörunni séu <b>einómettaðar</b> og að <b>einómettaðar fitusýrur</b> gefi <b>meira en 20% af orkunni</b> í vörunni.
Inniheldur mikið af fjölómettaðri fitu	<b>Að minnsta kosti 45%</b> af fitusýrum í vörunni séu <b>fjölómettaðar</b> og að <b>fjölómettaðar fitusýrur</b> gefi <b>meira en 20% af orkunni</b> í vörunni.
Inniheldur mikið af ómettaðri fitu	<b>Að minnsta kosti 70%</b> af fitusýrum í vörunni séu <b>ómettaðar</b> og að <b>ómettaðar fitusýrur</b> gefi <b>meira en 20% af orkunni</b> í vörunni.
Engin mettuð fita	Samanlagt magn mettaðra fitusýra og transfitusýra í vöru sé ekki meira en <b>0,1 g</b> í 100 g eða 100 ml
Lítið sykurinnihald	Varan innihaldi ekki meira en <b>5 g af sykri</b> í 100 g fyrir vörur á föstu formi og <b>2,5 g af sykri</b> í 100 ml fyrir vörur á vökvaformi
Sykursnauður (sykurlaus)	Varan innihaldi ekki meira en <b>0,5 g af sykri</b> í 100 g eða 100 ml.

<b>Án viðbættis sykurs</b>	Varan innihaldi <b>engar viðbættar ein- eða tvísykrur</b> og innihaldi <b>engin matvæli sem notuð eru til að sæta mat.</b> Ef sykur er í matvælu frá náttúrunnar hendi skal einnig koma fram á merkimiðanum: „ <b>Inniheldur sykur frá náttúrunnar hendi</b> “.
<b>Lítið natríum/salt</b>	Varan innihaldi ekki meira en <b>0,12 g af natríumi</b> , eða <b>0,3g af salti</b> í 100 g eða 100 ml <b>Fyrir vatn</b> , annað en ölkelduvatn, sem fellur undir reglugerð 405/2004 skal þetta gildi ekki fara yfir <b>2 mg af natríum</b> í 100 ml.
<b>Afar lítið natríum/salt</b>	Varan innihaldi ekki meira <b>0,04 g af natríum</b> , eða <b>0,1 g af salti</b> , í 100g eða í 100ml. Þessa fullyrðingu skal ekki nota um ölkelduvatn eða annað vatn.
<b>Natríumsnauður/Saltsnauður (-laus)</b>	Vara innihaldi ekki meira en <b>0,005 g af natríum</b> , eða <b>0,0125 g af salti</b> , í 100 g.
<b>Án viðbættis natríum/salts</b>	Vara innihaldi <b>ekki viðbætt natríum/salt</b> eða <b>né önnur innihaldsefni sem innihalda viðbætt natríum/salt</b> og að varan innihaldi <b>að hámarki 0,12 g</b> af natríumi eða jafngildi þess af salti í hverjum 100 g eða 100 ml.
<b>Trefjagjafi</b>	Vara innihaldi <b>að minnsta kosti 3 g</b> af trefjum í 100 g eða <b>að minnsta kosti 1,5 g</b> af trefjum í 100 kkal
<b>Trefjaríkur</b>	Vara innihaldi <b>að minnsta kosti 6 g</b> af trefjum í 100 g eða <b>að minnsta kosti 3 g</b> af trefjum í 100 kkal
<b>Prótingjafi</b>	<b>Að minnsta kosti 12% af orkugildi</b> vörunnar komi úr próteinum.
<b>Prótíníkur</b>	<b>Að minnsta kosti 20% af orkugildi</b> vörunnar komi úr próteinum.
<b>[Heiti vítamíns/vítamína] og/eða [Heiti steinefnis/steinefna] - gjafi</b>	Varan innihaldi <b>að minnsta kosti marktækt magn</b> vítamíns og/eða steinefnis það er. a.m.k. 15% af ráðlögðum dagskammti (RDS) í hverjum 100 g, 100 ml eða neysluskammti, ef umbúðareining inniheldur aðeins einn neysluskammt, af vöru. RDS gildi í töflu í viðauka við reglugerð 410/2009 skulu notuð til viðmiðunar..
<b>[Heiti vítamíns/vítamína] og/eða [Heiti steinefnis/steinefna] - rík</b>	Varan innihaldi <b>að minnsta kosti tvöfalt magn</b> miðað viðgildið sem tilgreint er undir „Heiti vítamíns/vítamína] og/eða [Heiti steinefnis/steinefna] –gjafi“, þ.e.a.s. 30% RDS í hverjum 100 g, 100 ml eða neysluskammti, ef umbúðareining inniheldur aðeins einn neysluskammt.
<b>Inniheldur [heiti næringarefnis eða annars efnis]</b>	Fyrir næringarefni eða annað efni, sem ekki er bundið sértökum notkunarskilyrðum í þessari reglugerð má einungis nota slíkar fullyrðingar ef varan er í samræmi við öll viðeigandi ákvæði reglugerðar ESB nr. 1924/2006, einkum 5. gr. Fyrir vítamín og steinefni er að ræða gilda skilyrði fyrir fullyrðinguna „-gjafi“
<b>Aukið innihald [heiti næringarefnis]</b>	Varan <b>uppfylli skilyrði fyrir notkun á fullyrðingunni,-gjafi“</b> og að magn tiltekens efnis hafi verið <b>aukið um að minnsta kosti 30% miðað við sambærilegar vörur</b>
<b>Skert innihald [heiti næringarefnis]</b>	<b>Almennt:</b> Ef skerðing tiltekens efnis er að <b>minnsta kosti 30% miðað við sambærilegar vörur.</b>  Að undanskildum snefilefnum (vítamín og steinefni) þar sem <b>10% munur á viðmiðunargildum</b> í töflu í viðauka við reglugerð 410/2009 telst viðunandi  Fyrir <b>natríum, eða jafngildi þess af salti, telst 25% munur viðunandi</b>  <b>Metuð fita:</b> „Aðeins má nota fullyrðinguna „skert innihald mettaðrar fitu“ og allar fullyrðingar, sem er líklegt að hafi sömu merkingu fyrir neytendur: a) ef summa mettaðra fitusýra og transfitusýra í er <b>a.m.k. 30% lægri</b> en summa mettaðra fitusýra og transfitusýra í svipaðri vöru og b) ef innihald transfitusýra í vörunni sem ber fullyrðinguna er <b>jafnt eða minna</b> en í svipaðri vöru.  <b>Sykur:</b> Aðeins má nota fullyrðinguna „skert innihald sykurs“ og allar fullyrðingar, sem er líklegt að hafi sömu merkingu fyrir neytendur, <b>ef orkumagn</b>

	vörunnar sem ber fullyrðinguna er <b>jafnmikið eða minna</b> en orkumagnið í svipaðri vöru.“
<b>Léttur</b>	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingarinnar „skert innihald“ gilda. Ásamt því að setja þarf fram í fullyrðingunni upplýsingar um þann eiginleika vörunnar sem gera hana „ <b>léttu</b> “
<b>Náttúrulegur/Náttúrulegt</b>	Ef matvæli uppfylla frá náttúrunnar hendi eitt eða fleiri af skilyrðum fyrir notkun ofantalinna næringarfullyrðinga má nota hugtakið „náttúrulegt/náttúrulegur“ sem forskeyti við fullyrðinguna.