



# Vad betyder uppgifterna

1 Kvantitet

2 Produktens namn

3 Ingrediens förteckning

4 Hållbarhet

5 Tillverkare/importör

crunchy



crunchy

Cereal Lite

#### INGREDIENSER

Ris, vete, (fullkornsvete, vetemjöl), socker, vetegluten, mjölkpulver, salt, avfettade vetegroddar, malboxtrakt (korn), vitaminer (C, B3, B6, B2, B1, folsyra, B12), järn

#### Information för allergiker

Berett av mjölk, vete och korn

Crunchy garanterar att en portion med 30 g Cereal Lite ger minst 25 % RDI (rekommenderat dagligt intag) av järn och 50 % RDI av vitaminerna B1, B2, B3, B6, folsyra, B12 och C.

crunchy

KVALITETSGARANTI: NOJD KUND ELLER PENGARNA TILLBAKA.

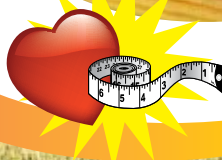
Crunchy Product Info  
Tfn 0800 14563  
Adress: P.O. Box 2000 Evere 3  
1140 Evere Belgium

Flingor av ris och fullkornsvete, berikade med vitaminer (B1, B2, B3, B6, folsyra, B12, C) och järn  
Nettovikt:

500g e

BÄST FÖRE DAG

Juni 2008



fiberrika

500g e



# på etiketten?



**crunchy**

*Cereal Life*



*Cereal Life*



Frukosten är  
dagens viktigaste  
måltid.



Tillverkad i Tyskland för  
C.M.L. 2 av. du Pacifique, 91977  
Courtabœuf, Frankrike



6 Ekologiskt

7 GMO

8 Ursprung

9 Näringsvärde-  
deklaration

10 Närings- och  
hälso  
påståenden

per 100 g

Energi	374 kcal (1586 kJ)
Protein	15 g
Kolhydrater	75 g
...av vilket socker	17 g
Fett	4,6 g
...varav mättat	0,5 g
Kostfibrer	2,5 g
Natrium	0,85 g



## Märkning av livsmedel enligt EU:s lagstiftning

I EU:s lagstiftning finns regler för hur livsmedel ska märkas för att hjälpa alla konsumenter inom EU att göra medvetna val när de gör sina inköp. Reglerna har utformats så att du som konsument ska få så omfattande information som möjligt om de livsmedel som du köper.

Förutom den information som måste finnas enligt lagstiftningen kan tillverkarna ge mer information, under förutsättning att den är korrekt och inte vilseleder konsumenten. Det finns märkningsregler som är gemensamma för alla livsmedel, samt särskilda regler för kött, alkohol och livsmedel som lätt förstörs.



### 1. Kvantitet:

Nettokvantiteten anges i volym för vätskor (t.ex. liter, centiliter) och i vikt för andra produkter.

### 2. Produktens namn:

I produktens namn måste ingå information om livsmedlets konsistens eller om det har behandlats på ett särskilt sätt (t.ex. pulver, fryst, koncentrat, rökt). Om produkten bestrålats måste detta alltid anges.



# Vad betyder uppgifterna

## 3. Ingrediensförteckning:

Samtliga ingredienser måste anges i fallande storleksordning efter vikt (undantagna

är blandningar av frukt eller grönsaker), även sådana som är kända för att orsaka reaktioner hos allergiska personer (t.ex. jordnötter, mjölk, ägg, fisk).

Procentsatsen måste också anges för ingredienser som ingår i produktens namn (t.ex. "tomatsoppa") eller som beskrivs med bilder eller ord (t.ex. "med jordgubbar") eller som utgör den karakteristiska ingrediensen i livsmedlet (t.ex. procentsats kött i "chili con carne").

## 4. Hållbarhet:

Datummärkningarna "sista förbrukningsdag" och "bäst före-dag" anger hur länge livsmedlet håller sig färskt och kan konsumeras utan fara.

- **"Sista förbrukningsdag"** används för känsliga livsmedel som lätt förstörs (t.ex. kött, ägg, mjölkprodukter). Alla förpackade färska produkter är märkta med "sista förbrukningsdag". Man bör inte konsumera livsmedel efter sista förbrukningsdag, eftersom detta kan leda till matförgiftning.
- **"Bäst före-dag"** används för livsmedel som ska hålla längre (t.ex. flingor, ris, kryddor). Det är inte farligt att äta en produkt efter detta datum, men livsmedlet kan ha förlorat smak och konsistens.

## 5. Tillverkare/importör:

Namn och adress till tillverkare, förpackare eller importör måste finnas tydligt angivet på förpackningen så att man vet vem man kan kontakta om man behöver reklamera produkten eller vill ha mer information.

# på etiketten?

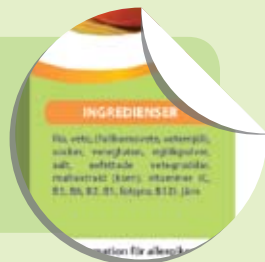
## 6. Ekologiskt:

Märkning av ekologiska livsmedel är strängt reglerat i EU:s lagstiftning. Märkningen tillåts endast för särskilda produktionsmetoder som uppfyller stränga krav på miljö- och djurskydd. EU:s logotyp för ekologiskt jordbruk kan användas av producenter som uppfyller de nödvändiga kraven.



## 7. Genmodifierade organismer (GMO):

Alla produkter som innehåller mer än 0,9 % GMO måste märkas. Alla råvaror som har framställts av GMO måste anges i innehållsförteckningen med orden "framställd av genetiskt modifierad" följt av namnet på råvaran.



## 8. Ursprung:

Märkning med uppgift om ursprungsland eller ursprungsregion är obligatoriskt för vissa kategorier av produkter som kött, frukt och grönsaker. Det är också obligatoriskt om det finns risk för att varumärket eller annan information på etiketten, t.ex. en bild, en flagga eller hänvisning till en plats vilseleder konsumenten när det gäller produktens verkliga ursprung.

Tillverkad i Tyskland för  
C.M.L. - 2 av. du Pacifique, 91977  
Courtaboeuf, Frankrike





## 9. Näringsvärdedeklaration:

Beskriver energi- och näringsinnehåll (t.ex. protein, fett, fibrer, natrium, vitaminer och mineraler). Dessa uppgifter måste anges när ett näringspåstående görs om produkten (se nedan).

Energi	
Protein	7,9 g
Kolhydrater	17 g
socker	1,5 g
Fett	0,3 g
avsmält	2,5 g
Natrium	0,05 g

## 10. Närings- och hälsopåståenden:

Det finns EU-regler för att se till att påståenden om hälsa eller näringsvärden på livsmedelsförpackningar är sanna och vetenskapligt underbyggda.

Påståenden som "lågt fettinnehåll" eller "hög fiberinnehåll" måste stämma överens med de gemensamma definitionerna för detta så att de betyder samma sak i alla EU-länder. Märkningen "högt fiberinnehåll" kan endast användas för produkter med minst 6 g fibrer per 100 g. Livsmedel som innehåller mycket fett eller socker kan inte märkas med påståenden om att de "innehåller C-vitamin".

Hälsopåståenden som "bra för hjärtat" är endast tillåtna om de är vetenskapligt bevisade. Positiva omdömen om en produkt som innehåller alltför mycket salt, fett eller socker är inte tillåtna. Det är förbjudet att påstå följande:

- Att en sjukdom kan förhindras, behandlas eller botas.
- Att produkten bidrar till snabb eller kraftig viktminskning.
- Att hänvisa till enskilda läkare eller hävda att enskilda läkare rekommenderat produkten.
- Att påstå att hälsan kan påverkas negativt om man inte konsumerar livsmedlet.



# Vad är E-nummer?

Om en livsmedelstillsats har ett E-nummer betyder det att den har testats och godkänts för användning i hela EU. Godkännandet ses över och kan ändras mot bakgrund av nya vetenskapliga uppgifter.

Följande är vanliga livsmedelstillsatser:

- **Antioxidationsmedel:** Dessa ämnen används för att förlänga hållbarheten hos livsmedel genom att fett, matolja och vissa vitaminer hindras från att oxidera med luftens syre. Oxidering gör att livsmedel härsknar och missfärgas. *Exempel:* C-vitamin, också kallat askorbinsyra eller E 300.

- **Färgämnen:** Dessa ämnen används ibland för att ersätta den naturliga färg som en produkt förlorar genom bearbetning eller lagring, eller för att ge produkterna en enhetlig färg. *Exempel:* Sockerkulör (E 150 a) som används i t.ex. såser och läskedrycker.

- **Emulgerings-, stabiliserings- och förtjockningsmedel:** Emulgeringsmedel som lecitin (E 322) används för att blanda ingredienser som normalt inte är blandbara, t.ex. olja och vatten. Stabiliseringsmedel förhindrar ingredienser som blandats från att sönderdelas. Ett vanligt förtjockningsmedel är pektiner (E 440), som används för

sylt. Förtjockningsmedel gör livsmedel trögflytande på samma sätt som när man reder en sås med mjöl.

- **Smakförstärkare:** Dessa ämnen förstärker kryddade och söta livsmedels smak utan att ge egen smak. *Exempel:* Mononatriumglutamat (E 621) tillsätts ofta bearbetade livsmedel, särskilt soppor, såser och korvar.

- **Konserveringsmedel:** Dessa ämnen förhindrar livsmedel från att förstöras. De flesta livsmedel som har en lång hållbarhetstid innehåller konserveringsmedel, om inte någon annan konserveringsmetod har använts – t.ex. djupfrysning, konservering eller torkning. *Exempel:* Torkad frukt har ofta behandlats med svaveldioxid (E 220) för att hämma mögel- och bakterietillväxt. Bacon, skinka, konserverat kött och andra bearbetade köttprodukter har ofta behandlats med nitrit och nitrat (E 249–E 252) under bearbetningsprocessen.

- **Sötningsmedel:** Dessa ämnen används ofta i stället för socker i kolsyrade drycker, yoghurt och tuggummi. *Exempel:* Aspartam (E 951), sackarin (E 954), acesulfamkalium (E 950) och sorbitol (E 420).

## Mer information

Märkning av livsmedel på webbplatsen för Generaldirektoratet för hälsa och konsumentskydd

[http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/foodlabelling/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/foodlabelling/index_en.htm)

Ekologiskt jordbruk på webbplatsen för Generaldirektoratet för jordbruk och landsbygdsutveckling

[http://ec.europa.eu/agriculture/qual/organic/index\\_sv.htm](http://ec.europa.eu/agriculture/qual/organic/index_sv.htm)

Frågor om Europa? Kontakta oss

[http://ec.europa.eu/europedirect/index\\_sv.htm](http://ec.europa.eu/europedirect/index_sv.htm)

Copyright: Europeiska gemenskaperna, 2007

Kopiering tillåten med angivande av källan, dock ej för kommersiellt bruk.

Generaldirektoratet för hälsa och konsumentskydd

Europeiska kommissionen – B 1049 Bryssel

[http://ec.europa.eu/dgs/health\\_consumer/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/dgs/health_consumer/index_en.htm)