

Este texto constitui um instrumento de documentação e não tem qualquer efeito jurídico. As Instituições da União não assumem qualquer responsabilidade pelo respetivo conteúdo. As versões dos atos relevantes que fazem fé, incluindo os respetivos preâmbulos, são as publicadas no Jornal Oficial da União Europeia e encontram-se disponíveis no EUR-Lex. É possível aceder diretamente a esses textos oficiais através das ligações incluídas no presente documento.

## ►B

**REGULAMENTO (UE) N.º 432/2012 DA COMISSÃO  
de 16 de maio de 2012**

**que estabelece uma lista de alegações de saúde permitidas relativas a alimentos que não referem a redução de um risco de doença ou o desenvolvimento e a saúde das crianças**

(Texto relevante para efeitos do EEE)

(JO L 136 de 25.5.2012, p. 1)

Alterado por:

		Jornal Oficial		
		n.º	página	data
► <u>M1</u>	Regulamento (UE) n.º 536/2013 da Comissão de 11 de junho de 2013	L 160	4	12.6.2013
► <u>M2</u>	Regulamento (UE) n.º 851/2013 da Comissão de 3 de setembro de 2013	L 235	3	4.9.2013
► <u>M3</u>	Regulamento (UE) n.º 1018/2013 da Comissão de 23 de outubro de 2013	L 282	43	24.10.2013
► <u>M4</u>	Regulamento (UE) n.º 40/2014 da Comissão de 17 de janeiro de 2014	L 14	8	18.1.2014
► <u>M5</u>	Regulamento (UE) n.º 274/2014 da Comissão de 14 de março de 2014	L 83	1	20.3.2014
► <u>M6</u>	Regulamento (UE) 2015/7 da Comissão de 6 de janeiro de 2015	L 3	3	7.1.2015
► <u>M7</u>	Regulamento (UE) 2015/539 da Comissão de 31 de março de 2015	L 88	7	1.4.2015
► <u>M8</u>	Regulamento (UE) 2015/2314 da Comissão de 7 de dezembro de 2015	L 328	46	12.12.2015
► <u>M9</u>	Regulamento de Execução (UE) 2016/854 da Comissão de 30 de maio de 2016	L 142	5	31.5.2016
► <u>M10</u>	Regulamento (UE) 2016/1413 da Comissão de 24 de agosto de 2016	L 230	8	25.8.2016
► <u>M11</u>	Regulamento de Execução (UE) 2017/672 da Comissão de 7 de abril de 2017	L 97	24	8.4.2017
► <u>M12</u>	Regulamento de Execução (UE) 2017/676 da Comissão de 10 de abril de 2017	L 98	1	11.4.2017
► <u>M13</u>	Regulamento (UE) 2017/1407 da Comissão de 1 de agosto de 2017	L 201	1	2.8.2017
► <u>M14</u>	Regulamento de Execução (UE) 2021/686 da Comissão de 23 de abril de 2021	L 143	8	27.4.2021
► <u>M15</u>	Regulamento (UE) 2024/2041 da Comissão de 29 de julho de 2024	L 2041	1	30.7.2024

Retificado por:

- C1 Retificação, JO L 329 de 14.11.2014, p. 81 (851/2013)

▼B

**REGULAMENTO (UE) N.º 432/2012 DA COMISSÃO**

**de 16 de maio de 2012**

**que estabelece uma lista de alegações de saúde permitidas relativas  
a alimentos que não referem a redução de um risco de doença ou o  
desenvolvimento e a saúde das crianças**

(Texto relevante para efeitos do EEE)

*Artigo 1.º*

**Alegações de saúde permitidas**

1. A lista de alegações de saúde permitidas relativas aos alimentos, prevista no artigo 13.º, n.º 3, do Regulamento (CE) n.º 1924/2006, figura no anexo do presente regulamento.

2. As alegações de saúde relativas aos alimentos referidas no n.º 1 podem ser usadas, desde que em conformidade com as condições estabelecidas no anexo.

*Artigo 2.º*

**Entrada em vigor e aplicação**

O presente regulamento entra em vigor no vigésimo dia seguinte ao da sua publicação no *Jornal Oficial da União Europeia*.

É aplicável a partir de 14 de dezembro de 2012.

O presente regulamento é obrigatório em todos os seus elementos e diretamente aplicável em todos os Estados-Membros.

**▼B***ANEXO***LISTA DAS ALEGAÇÕES DE SAÚDE PERMITIDAS**

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação	
Ácido alfa-linolénico (ALA)	O ALA contribui para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de ALA, tal como referido na alegação FONTE DE ÁCIDOS GORDOS ÔMEGA-3, constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006. O consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 2 g de ALA.		2009; 7(9):1252 2011;9(6):2203	493, 568	
Ácido docosa-hexaenoico (DHA)	O DHA contribui para a manutenção de uma normal função cerebral	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham, pelo menos, 40 mg de DHA por 100 g e por 100 kcal. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 250 mg de DHA.		2010;8(10):1734 2011;9(4):2078	565, 626, 631, 689, 704, 742, 3148, 690, 3151, 497, 501, 510, 513, 519, 521, 534, 540, 688, 1323, 1360, 4294	
Ácido docosa-hexaenoico (DHA)	O DHA contribui para a manutenção de uma visão normal	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham, pelo menos, 40 mg de DHA por 100 g e por 100 kcal. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 250 mg de DHA.		2010;8(10):1734 2011;9(4):2078	627, 632, 743, 3149, 2905, 508, 510, 513, 519, 529, 540, 688, 4294	
▼M1	Ácido docosa-hexaenoico (DHA)	O DHA contribui para a manutenção de níveis normais de triglicéridos no sangue	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que fornecem uma dose diária de 2 g de DHA e que contenham DHA combinado com ácido eicosapentaenoíco (EPA). Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 2 g de DHA. Se a alegação for utilizada em suplementos alimentares e/ou alimentos enriquecidos, o consumidor deve igualmente receber a informação de que não deve exceder uma dose diária suplementar de 5 g de EPA e DHA combinados.	A alegação não pode ser utilizada em alimentos destinados a crianças.	2010;8(10):1734	533, 691, 3150

**▼B**

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Ácido eicosapentaenoico e ácido docosahexaenoico (EPA/DHA)	O EPA e o DHA contribuem para o normal funcionamento do coração	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de EPA e DHA, tal como referido na alegação FONTE DE ÁCIDOS GORDOS ÔMEGA-3, constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 250 mg de EPA e DHA.		2010;8(10):1796 2011;9(4):2078	504, 506, 516, 527, 538, 703, 1128, 1317, 1324, 1325, 510, 688, 1360

**▼M1**

Ácido eicosapentaenoico e ácido docosa-hexaenoico (EPA/DHA)	O EPA e o DHA contribuem para a manutenção de uma tensão arterial normal	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que fornecem uma dose diária de 3 g de EPA e DHA. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 3 g de EPA e DHA. Se a alegação for utilizada em suplementos alimentares e/ou alimentos enriquecidos, o consumidor deve igualmente receber a informação de que não deve exceder uma dose diária suplementar de 5 g de EPA e DHA combinados.	A alegação não pode ser utilizada em alimentos destinados a crianças.	2009; 7(9):1263 2010;8(10):1796	502, 506, 516, 703, 1317, 1324
Ácido eicosapentaenoico e ácido docosa-hexaenoico (EPA/DHA)	O EPA e o DHA contribuem para a manutenção de níveis normais de triglicéridos no sangue	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que fornecem uma dose diária de 2 g de EPA e DHA. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 2 g de EPA e DHA. Se a alegação for utilizada em suplementos alimentares e/ou alimentos enriquecidos, o consumidor deve igualmente receber a informação de que não deve exceder uma dose diária suplementar de 5 g de EPA e DHA combinados.	A alegação não pode ser utilizada em alimentos destinados a crianças.	2009; 7(9):1263 2010;8(10):1796	506, 517, 527, 538, 1317, 1324, 1325

**▼B**

Ácido linoleico	O ácido linoleico contribui para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que fornecem, pelo menos, 1,5 g de ácido linoleico (LA) por 100 g e por 100 kcal. O consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 10 g de LA.		2009; 7(9):1276 2011;9(6):2235	489, 2899
-----------------	---	--	--	-----------------------------------	-----------

## ▼B

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Ácido oleico	Substituir as gorduras saturadas por gorduras insaturadas na alimentação contribui para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue. O ácido oleico é uma gordura insaturada.	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham um elevado teor de ácidos gordos insaturados, tal como referido na alegação ALTO TEOR DE GORDURAS INSATURADAS, constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2011;9(4):2043	673, 728, 729, 1302, 4334
Ácido pantoténico	O ácido pantoténico contribui para o normal metabolismo produtor de energia	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de ácido pantoténico, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1218	56, 59, 60, 64, 171, 172, 208
Ácido pantoténico	O ácido pantoténico contribui para uma síntese e um metabolismo normais das hormonas esteróides, da vitamina D e de alguns neurotransmissores	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de ácido pantoténico, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1218	181
Ácido pantoténico	O ácido pantoténico contribui para a redução do cansaço e da fadiga	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de ácido pantoténico, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1758	63
Ácido pantoténico	O ácido pantoténico contribui para um desempenho mental normal	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de ácido pantoténico, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1218 2010;8(10):1758	57, 58

**▼B**

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Ácidos gordos monoin-saturados e/ou poli-insaturados	Substituir as gorduras saturadas por gorduras insaturadas na alimentação contribui para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue (MUFA e PUFA são gorduras insaturadas)	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham um elevado teor de ácidos gordos insaturados, tal como referido na alegação ALTO TEOR DE GORDURAS INSATURADAS, constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2011;9(4):2069 2011;9(6):2203	621, 1190, 1203, 2906, 2910, 3065 674, 4335
Água	A água contribui para a manutenção de funções físicas e cognitivas normais	Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com o consumo diário de, pelo menos, 2,0 l de água de todas as fontes.	A alegação só pode ser utilizada para água que cumpre o disposto nas Diretivas 2009/54/CE e/ou 98/83/CE	2011;9(4):2075	1102, 1209, 1294, 1331
Água	A água contribui para a manutenção da regulação normal da temperatura corporal	Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com o consumo diário de, pelo menos, 2,0 l de água de todas as fontes.	A alegação só pode ser utilizada para água que cumpre o disposto nas Diretivas 2009/54/CE e/ou 98/83/CE	2011;9(4):2075	1208
<b>▼M1</b>	Alfa-ciclodextrina	O consumo de alfa-ciclodextrina numa refeição contendo amido contribui para um menor aumento da glicose no sangue após essa mesma refeição	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham pelo menos 5 g de alfa-ciclodextrina por 50 g de amido disponíveis numa porção quantificada como parte da refeição. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido consumindo alfa-ciclodextrina como parte da refeição.	2012;10(6):2713	2926
<b>▼B</b>	Alimentos com teor baixo ou reduzido de ácidos gordos saturados	Reducir o consumo de gorduras saturadas contribui para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que tenham, pelo menos, um teor baixo de ácidos gordos saturados, tal como referido na alegação BAIXO TEOR DE GORDURA SATURADA ou um teor reduzido de ácidos gordos saturados, tal como referido na alegação TEOR DE (NOME DO NUTRIENTE) REDUZIDO, constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.	2011;9(4):2062	620, 671, 4332

**▼B**

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Alimentos com teor baixo ou reduzido de sódio	Reducir o consumo de sódio contribui para a manutenção de uma pressão arterial normal	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que tenham, pelo menos, um teor baixo de sódio/sal, tal como referido na alegação BAIXO TEOR DE SÓDIO/SAL ou um teor reduzido de sódio/sal, tal como referido na alegação TEOR DE (NOME DO NUTRIENTE) REDUZIDO, constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2011;9(6):2237	336, 705, 1148, 1178, 1185, 1420
<b>▼M1</b>					
Ameixas secas ( <i>Prunus domestica L.</i> )	As ameixas secas contribuem para o normal funcionamento intestinal	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que fornecem uma ingestão diária de 100 g de ameixas secas. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 100 g de ameixas secas.		2012;10(6):2712	1164
<b>▼M2</b>					
Amido de digestão lenta	O consumo de produtos com elevado teor de amido de digestão lenta aumenta menos a concentração de glicose no sangue após uma refeição, em comparação com produtos pobres em amido de digestão lenta (****)	►C1 A alegação só pode ser utilizada para alimentos em que os hidratos de carbono digeríveis forneçam pelo menos 60 % do total de energia e em que pelo menos 55 % desses hidratos de carbono sejam amido digerível, dos quais pelo menos 40 % sejam amido de digestão lenta (SDS) ◀	—	2011;9(7):2292	—
<b>▼B</b>					
«Amido resistente»	Substituir os amidos digestíveis por «amido resistente» numa refeição contribui para um menor aumento da glicose no sangue após essa mesma refeição	A alegação só pode ser utilizada para alimentos nos quais o amido digestível tenha sido substituído por «amido resistente» de modo a que o teor final de «amido resistente» seja, pelo menos, 14 % do amido total.		2011;9(4):2024	681

**▼B**

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Arabinoxilano produzido a partir de endosperma de trigo	O consumo de arabinoxilano durante uma refeição contribui para um menor aumento da glicose no sangue após essa mesma refeição	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham, pelo menos, 8 g de fibra rica em arabinoxilano (AX) produzido a partir de endosperma de trigo (pelo menos, 60 % de AX em peso) por 100 g de hidratos de carbono disponíveis numa porção quantificada como parte da refeição. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido consumindo a fibra rica em arabinoxilano (AX) produzida a partir de endosperma de trigo como parte da refeição.		2011;9(6):2205	830

**▼M2**

Bebida não alcoólica ácida reformulada, com: <ul style="list-style-type: none"> <li>— Menos de 1g de hidratos de carbono fermentescíveis por 100 ml (açúcares e outros hidratos de carbono, exceto polióis);</li> <li>— Cálcio num intervalo entre 0,3 e 0,8 mol/mol acidulante;</li> <li>— Afixação de pH entre 3,7 e 4,0.</li> </ul>	A substituição de bebidas ácidas contendo açúcar, como refrigerantes (normalmente 8-12 g de açúcares/100ml), por bebidas reformuladas contribui para a manutenção da mineralização dos dentes (***)	Para ostentarem a alegação, as bebidas ácidas reformuladas devem ser conformes com a descrição do alimento que é objeto da alegação	—	2010;8(12):1884	—
--	---	---	---	-----------------	---

**▼B**

Beta-glucanos	Os beta-glucanos contribuem para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham, pelo menos, 1 g de beta-glucanos provenientes de aveia, farelo de aveia, cevada, farelo de cevada, ou de misturas destas fontes por porção quantificada. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 3 g de beta-glucanos provenientes de aveia, farelo de aveia, cevada, farelo de cevada ou de misturas destes beta-glucanos.		2009; 7(9):1254 2011;9(6):2207	754, 755, 757, 801, 1465, 2934 1236, 1299
---------------	---	---	--	-----------------------------------	--

## ▼B

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Beta-glucanos provenientes de aveia e cevada	O consumo de beta-glucanos provenientes de aveia e cevada durante uma refeição contribui para um menor aumento da glicose no sangue após essa mesma refeição	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham, pelo menos, 4 g de beta-glucanos provenientes de aveia ou cevada por cada 30 g de hidratos de carbono disponíveis numa porção quantificada como parte da refeição. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido consumindo os beta-glucanos provenientes de aveia e cevada durante a refeição.		2011;9(6):2207	821, 824
Betaína	A betaína contribui para o normal metabolismo da homocisteína	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham, pelo menos, 500 mg de betaína por porção quantificada. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 1,5 g de betaína.	Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o consumo diário superior a 4 g pode aumentar significativamente os níveis de colesterol no sangue.	2011;9(4):2052	4325
Biotina	A biotina contribui para o normal metabolismo produtor de energia	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de biotina, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1209	114, 117
Biotina	A biotina contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de biotina, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1209	116
Biotina	A biotina contribui para o normal metabolismo dos macronutrientes	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de biotina, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1209 2010;8(10):1728	113, 114, 117, 4661

**▼B**

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Biotina	A biotina contribui para uma normal função psicológica	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de biotina, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1728	120
Biotina	A biotina contribui para a manutenção de um cabelo normal	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de biotina, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1209 2010;8(10):1728	118, 121, 2876
Biotina	A biotina contribui para a manutenção de mucosas normais	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de biotina, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1209	115
Biotina	A biotina contribui para a manutenção de uma pele normal	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de biotina, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1209 2010;8(10):1728	115, 121
Cálcio	O cálcio contribui para a normal coagulação do sangue	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de cálcio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1210	230, 236
Cálcio	O cálcio contribui para o normal metabolismo produtor de energia	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de cálcio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1210	234

## ▼B

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Cálcio	O cálcio contribui para o normal funcionamento muscular	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de cálcio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/ /OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1210	226, 230, 235
Cálcio	O cálcio contribui para uma neurotransmissão normal	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de cálcio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/ /OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1210	227, 230, 235
Cálcio	O cálcio contribui para o normal funcionamento das enzimas digestivas	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de cálcio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/ /OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1210	355
Cálcio	O cálcio contribui para o processo de divisão e especialização celular	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de cálcio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/ /OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1725	237
Cálcio	O cálcio é necessário para a manutenção de ossos normais	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de cálcio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/ /OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1210 2009; 7(9):1272 2010;8(10):1725 2011;9(6):2203	224, 230, 350, 354, 2731, 3155, 4311, 4312, 4703 4704
Cálcio	O cálcio é necessário para a manutenção de dentes normais	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de cálcio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/ /OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1210 2010;8(10):1725 2011;9(6):2203	224, 230, 231, 2731, 3099, 3155, 4311, 4312, 4703 4704

## ▼B

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Carne ou peixe	A carne ou o peixe contribuem para a melhoria da absorção do ferro quando ingeridos com outros alimentos contendo ferro	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham, pelo menos, 50 g de carne ou peixe numa porção quantificada individual. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido consumindo 50 g de carne ou peixe com alimento(s) contendo ferro não-heme.		2011;9(4):2040	1223
Carvão ativado	O carvão ativado contribui para reduzir a flatulência excessiva após a refeição	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham 1 g de carvão ativado por porção quantificada. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com 1 g que deve ser tomado, pelo menos, 30 minutos antes da refeição e 1 g logo após a refeição.		2011;9(4):2049	1938
Chitosano	O chitosano contribui para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que proporcionem uma ingestão diária de 3 g de chitosano. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 3 g de chitosano.		2011;9(6):2214	4663
Cloreto	O cloreto contribui para uma digestão normal através da produção de ácido clorídrico no estômago	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de cloreto, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.	A alegação não pode ser utilizada para cloreto proveniente do cloreto de sódio	2010;8(10):1764	326
Cobre	O cobre contribui para a manutenção dos tecidos conjuntivos normais	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de cobre, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1211	265, 271, 1722
Cobre	O cobre contribui para um normal metabolismo produtor de energia	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de cobre, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1211 2011;9(4):2079	266, 1729

**▼B**

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Cobre	O cobre contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de cobre, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1211 2011;9(4):2079	267, 1723
Cobre	O cobre contribui para a normal pigmentação do cabelo	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de cobre, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1211	268, 1724
Cobre	O cobre contribui para o transporte normal do ferro no organismo	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de cobre, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1211	269, 270, 1727
Cobre	O cobre contribui para a normal pigmentação da pele	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de cobre, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1211	268, 1724
Cobre	O cobre contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de cobre, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1211 2011;9(4):2079	264, 1725
Cobre	O cobre contribui para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de cobre, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1211	263, 1726

**▼B**

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Colina	A colina contribui para o normal metabolismo da homocisteína	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham pelo menos 82,5 mg de colina por 100 g ou 100 ml ou por porção quantificada individual.		2011;9(4):2056	3090
Colina	A colina contribui para o normal metabolismo dos lípidos	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham pelo menos 82,5 mg de colina por 100 g ou 100 ml ou por porção quantificada individual.		2011;9(4):2056	3186
Colina	A colina contribui para a manutenção de uma função hepática normal	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham pelo menos 82,5 mg de colina por 100 g ou 100 ml ou por porção quantificada individual.		2011;9(4):2056 2011;9(6):2203	1501 712, 1633
Creatina	A creatina aumenta o desempenho físico durante exercícios repetidos de curta duração e alta intensidade	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que proporcionem uma ingestão diária de 3 g de creatina. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 3 g de creatina.	A alegação só pode ser utilizada em alimentos destinados a adultos que executam exercício físico de alta intensidade.	2011;9(7):2303	739, 1520, 1521, 1522, 1523, 1525, 1526, 1531, 1532, 1533, 1534, 1922, 1923, 1924

**▼M11**

Creatina	O consumo diário de creatina pode reforçar o efeito do treino de resistência na força muscular em adultos com mais de 55 anos de idade.	O consumidor deve receber a informação de que: — a alegação é destinada a adultos com mais de 55 anos de idade que praticam treino de resistência regularmente; — o efeito benéfico é obtido com a ingestão diária de 3 g de creatina em conjugação com um treino de resistência que permita um aumento da carga ao longo do tempo e que deve ser praticado pelo menos três vezes por semana durante várias semanas, com uma intensidade mínima de 65 %-75 % da carga de uma repetição máxima (*****).	A alegação só pode ser utilizada para alimentos destinados a adultos com mais de 55 anos de idade que praticam treino de resistência regularmente.	2016;14(2):4400	
----------	---	--	--	-----------------	--

**▼B**

Crómio	O crómio contribui para o normal metabolismo dos macronutrientes	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de crómio trivalente, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA (S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(S)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1732	260, 401, 4665, 4666, 4667
--------	--	--	--	-----------------	----------------------------

## ▼B

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Crómio	O crómio contribui para a manutenção de níveis normais de glicose no sangue	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de crómio trivalente, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA (S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1732 2011;9(6):2203	262, 4667 4698
Culturas vivas em iogurtes	As culturas vivas em iogurtes ou leite fermentado melhoram a digestão da lactose destes produtos em indivíduos com dificuldades de digestão da lactose	Para poder ostentar a alegação, o iogurte ou o leite fermentado devem conter, pelo menos $10^8$ Unidades Formadoras de Colónias de microorganismos vivos ( <i>Lactobacillus delbrueckii</i> subsp. <i>bulgaricus</i> e <i>Streptococcus thermophilus</i> ) por grama.		2010;8(10):1763	1143, 2976
Enzima lactase	A enzima lactase melhora a digestão da lactose em indivíduos com dificuldades de digestão da lactose	A alegação só pode ser utilizada para suplementos alimentares com uma dose mínima de 4 500 unidades de FCC ( <i>Food Chemicals Codex</i> ) com instruções destinadas à população-alvo para consumir em cada refeição que contenha lactose.	A população-alvo deve também receber informação de que a tolerância à lactose é variável e de que devem procurar aconselhamento sobre o papel desta substância na sua alimentação.	2009; 7(9):1236 2011;9(6):2203	1697, 1818 1974
Esteróis vegetais e estanóis vegetais	Os esteróis/estanóis vegetais contribuem para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue	Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 0,8 g de esteróis/estanóis vegetais.		2010;8(10):1813 2011;9(6):2203	549, 550, 567, 713, 1234, 1235, 1466, 1634, 1984, 2909, 3140 568
Ferro	O ferro contribui para uma normal função cognitiva	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de ferro, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1215	253
Ferro	O ferro contribui para um normal metabolismo produtor de energia	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de ferro, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1215 2010;8(10):1740	251, 1589, 255

## ▼B

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Ferro	O ferro contribui para a formação normal de glóbulos vermelhos e de hemoglobina	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de ferro, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1215 2010;8(10):1740	249, 1589, 374, 2889
Ferro	O ferro contribui para o transporte normal do oxigénio no organismo	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de ferro, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1215 2010;8(10):1740	250, 254, 256, 255
Ferro	O ferro contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de ferro, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1215	252, 259
Ferro	O ferro contribui para a redução do cansaço e da fadiga	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de ferro, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1740	255, 374, 2889
Ferro	O ferro contribui para o processo de divisão celular	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de ferro, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1215	368
Fibra de centeio	A fibra de centeio contribui para o normal funcionamento intestinal	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham um elevado teor de fibra, tal como referido na alegação ALTO TEOR EM FIBRA, constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2011;9(6):2258	825
Fibra de farelo de trigo	A fibra de farelo de trigo contribui para uma aceleração do trânsito intestinal	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham um elevado teor de fibra, tal como referido na alegação ALTO TEOR EM FIBRA, constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito alegado é obtido com uma dose diária de, pelo menos, 10 g de fibra de farelo de trigo.		2010;8(10):1817	828, 839, 3067, 4699

**▼B**

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Fibra de farelo de trigo	A fibra de farelo de trigo contribui para um aumento do bolo fecal	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham um elevado teor de fibra, tal como referido na alegação ALTO TEOR EM FIBRA, constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1817	3066
Fibra de grão de aveia	A fibra de grão de aveia contribui para um aumento do bolo fecal	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham um elevado teor de fibra, tal como referido na alegação ALTO TEOR EM FIBRA, constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2011;9(6):2249	822
Fibra de grão de cevada	A fibra de grão de cevada contribui para um aumento do bolo fecal	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham um elevado teor de fibra, tal como referido na alegação ALTO TEOR EM FIBRA, constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2011;9(6):2249	819

**▼M4**

Fibras de beterraba sacarina	As fibras de beterraba sacarina contribuem para o aumento do bolo fecal	A alegação só pode ser utilizada para alimentos com um alto teor em fibra, como indicado na alegação ALTO TEOR EM FIBRA enumerada no anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2011;9(12):2468	
------------------------------	---	---	--	-----------------	--

**▼M7**

Flavanóis de cacau	Os flavanóis de cacau ajudam a manter a elasticidade dos vasos sanguíneos, o que contribui para um fluxo sanguíneo normal (*****) (*****)	O consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 200 mg de flavanóis de cacau.  A alegação só pode ser utilizada para bebidas à base de cacau (com cacau em pó) ou para o chocolate preto que forneçam pelo menos uma dose diária de 200 mg de flavanóis de cacau com um grau de polimerização de 1-10 (*****)  A alegação só pode ser utilizada para cápsulas ou comprimidos que contenham extrato de cacau de elevado teor de flavanóis que forneçam pelo menos uma dose diária de 200 mg de flavanóis de cacau, com um grau de polimerização de 1-10 (*****)	—	2012; 10(7): 2809 (*****) 2014; 12(5): 3654 (*****)	—
--------------------	---	--	---	--	---

## ▼B

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Fluoreto	O fluoreto contribui para a manutenção da mineralização dos dentes	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de fluoreto, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1212 2010;8(10):1797	275, 276, 338, 4238,
Folato	O folato contribui para o crescimento do tecido materno durante a gravidez	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de folato, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1213	2882
Folato	O folato contribui para a síntese normal dos aminoácidos	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de folato, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1760	195, 2881
Folato	O folato contribui para a formação normal do sangue	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de folato, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1213	79
Folato	O folato contribui para o normal metabolismo da homocisteína	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de folato, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1213	80
Folato	O folato contribui para uma normal função psicológica	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de folato, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1760	81, 85, 86, 88

**▼B**

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Folato	O folato contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de folato, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1213	91
Folato	O folato contribui para a redução do cansaço e da fadiga	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de folato, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1760	84
Folato	O folato contribui para o processo de divisão celular	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de folato, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1213 2010;8(10):1760	193, 195, 2881
Fósforo	O fósforo contribui para o normal metabolismo produtor de energia	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de fósforo, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1219	329, 373
Fósforo	O fósforo contribui para o normal funcionamento das membranas celulares	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de fósforo, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1219	328
Fósforo	O fósforo contribui para a manutenção de ossos normais	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de fósforo, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1219	324, 327

**▼B**

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Fósforo	O fósforo contribui para a manutenção de dentes normais	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de fósforo, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1219	324, 327

**▼M1**

Frutose	O consumo de alimentos contendo frutose produz um menor aumento de glicose no sangue do que os alimentos contendo glicose ou sacarose	Para poder ser feita a alegação, a glicose e/ou sacarose devem ser substituídas por frutose nos alimentos ou bebidas açucarados, de modo a que a redução do teor de glicose e/ou sacarose nestes alimentos ou bebidas seja, pelo menos, de 30 %.		2011;9(6):2223	558
---------	---	--	--	----------------	-----

**▼B**

Glucomanano ( <i>konjac mannan</i> )	O glucomanano contribui para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que proporcionem uma ingestão diária de 4 g de glucomanano. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 4 g de glucomanano.	Advertência de asfixia para pessoas com dificuldades de deglutição ou quando ingerido com uma quantidade insuficiente de líquido — aconselhar a toma com bastante água por forma a garantir que a substância chega ao estômago.	2009; 7(9):1258 2010;8(10):1798	836, 1560, 3100, 3217
--------------------------------------	---	--	--	------------------------------------	-----------------------

Glucomanano ( <i>konjac mannan</i> )	O glucomanano, no âmbito de um regime alimentar de baixo valor energético, contribui para a perda de peso	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham 1 g de glucomanano por porção quantificada. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 3 g de glucomanano em três doses de 1 g cada, juntamente com 1-2 copos de água, antes das refeições e no âmbito de um regime alimentar de baixo valor energético.	Advertência de asfixia para pessoas com dificuldades de deglutição ou quando ingerido com uma quantidade insuficiente de líquido — aconselhar a toma com bastante água por forma a garantir que a substância chega ao estômago.	2010;8(10):1798	854, 1556, 3725,
--------------------------------------	---	--	--	-----------------	------------------

**▼B**

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Goma de guar	A goma de guar contribui para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que proporcionem uma ingestão diária de 10 g de goma de guar. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 10 g de goma de guar.	Advertência de asfixia para pessoas com dificuldades de deglutição ou quando ingerido com uma quantidade insuficiente de líquido — aconselhar a toma com bastante água por forma a garantir que a substância chega ao estômago.	2010;8(2):1464	808

**▼M3**

Hidratos de carbono	Os hidratos de carbono contribuem para a manutenção da função cerebral normal	Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 130 g de hidratos de carbono provenientes de todas as fontes. A alegação pode ser utilizada para alimentos que contenham, pelo menos, 20 g de hidratos de carbono metabolizados pelo ser humano, excluindo os polióis, por porção quantificada e respeitem a alegação nutricional BAIXO TEOR DE AÇÚCARES ou SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES, constante da lista do anexo do Regulamento (CE) nº 1924/2006.	A alegação não pode ser utilizada em alimentos com um teor de açúcares de 100 %.	2011;9(6):2226	603,653
---------------------	---	---	--	----------------	---------

**▼M6**

Hidratos de carbono	Os hidratos de carbono contribuem para a recuperação da função muscular normal (contração) após o exercício físico de elevada intensidade e/ou prolongado conducente a fadiga muscular e à depleção das reservas de glicogénio nos músculos esqueléticos.	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que proporcionem hidratos de carbono metabolizados pelo ser humano (excluindo os polióis). O consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com o consumo de hidratos de carbono, provenientes de todas as fontes, mediante a ingestão total de 4 g por kg de peso corporal, em várias doses, durante as primeiras quatro horas e até seis horas após o exercício físico de elevada intensidade e/ou prolongado conducente a fadiga muscular e à depleção das reservas de glicogénio nos músculos esqueléticos.	A alegação só pode ser utilizada em alimentos destinados a adultos que tenham praticado exercício físico de elevada intensidade e/ou prolongado conducente a fadiga muscular e à depleção das reservas de glicogénio nos músculos esqueléticos.	2013;11(10): 3409	
---------------------	---	---	---	-------------------	--

**▼B****▼M9**

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Hidratos de carbono não digeríveis	O consumo de alimentos/bebidas contendo <nomes de todos os hidratos de carbono não digeríveis utilizados> em vez de açúcares induz um menor aumento da glicose no sangue após o seu consumo em comparação com alimentos/bebidas contendo açúcares.	Para poder ostentar a alegação, nos alimentos ou bebidas, os açúcares devem ser substituídos por hidratos de carbono não digeríveis, ou seja, que não são digeridos nem absorvidos pelo intestino delgado, por forma a que os alimentos ou as bebidas contenham quantidades reduzidas de açúcares, pelo menos, na quantidade referida na alegação TEOR DE (NOME DO NUTRIENTE) REDUZIDO, constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2014;12(1):3513 2014;12(10):3838 2014;12(10):3839	
Hidratos de carbono não fermentescíveis	O consumo de alimentos/bebidas contendo <nomes de todos os hidratos de carbono não fermentescíveis utilizados> em vez de hidratos de carbono fermentescíveis contribui para a manutenção da mineralização dos dentes.	Para poder ostentar a alegação, os hidratos de carbono fermentescíveis (***) devem ser substituídos por hidratos de carbono não fermentescíveis (****) em quantidades tais que o consumo desses alimentos ou bebidas não reduza o pH da placa abaixo de 5,7 durante o consumo e nos 30 minutos posteriores.  (***) Os hidratos de carbono fermentescíveis são definidos como hidratos de carbono ou misturas de hidratos de carbono, tal como consumidos em alimentos ou bebidas que reduzem o pH da placa abaixo de 5,7, determinado <i>in vivo</i> ou <i>in situ</i> por ensaios de telemetria do pH, por fermentação bacteriana durante o consumo e nos 30 minutos posteriores.  (****) Os hidratos de carbono não fermentescíveis são definidos como hidratos de carbono ou misturas de hidratos de carbono, tal como consumidos em alimentos ou bebidas que não reduzem o pH da placa, determinado <i>in vivo</i> ou <i>in situ</i> por ensaios de telemetria do pH da placa, abaixo de um valor prudente de 5,7, por fermentação bacteriana durante o consumo e nos 30 minutos posteriores.		2013;11(7):3329	

**▼B**

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Hidroxipropil-metilcelulose (HPMC)	O consumo de hidroxipropil-metilcelulose juntamente com a refeição contribui para um menor aumento da glicose no sangue após essa mesma refeição	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham 4 g de HPMC por porção quantificada como parte da refeição. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido consumindo 4 g de HPMC durante a refeição.	Advertência de asfixia para pessoas com dificuldades de deglutição ou quando ingerido com uma quantidade insuficiente de líquido  — aconselhar a toma com bastante água por forma a garantir que a substância chega ao estômago.	2010;8(10):1739	814
Hidroxipropil-metilcelulose (HPMC)	A hidroxipropil-metilcelulose contribui para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que proporcionem uma ingestão diária de 5 g de HPMC. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 5 g de HPMC.	Advertência de asfixia para pessoas com dificuldades de deglutição ou quando ingerido com uma quantidade insuficiente de líquido  — aconselhar a toma com bastante água por forma a garantir que a substância chega ao estômago.	2010;8(10):1739	815
Inulina de chicória nativa	A inulina de chicória contribui para o normal funcionamento intestinal através do aumento da frequência da defecação (*****)	O consumidor deve receber a informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 12 g de inulina de chicória.  A alegação só pode ser utilizada para alimentos que fornecem, pelo menos, uma dose diária de 12 g de inulina de chicória nativa, uma mistura não fracionada de monossacáridos (< 10 %), dissacáridos, frutanos do tipo inulina e inulina extraídos da chicória, com um grau médio de polimerização ≥ 9.		2015; 13(1):3951	

**▼B**

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Iodo	O iodo contribui para uma normal função cognitiva	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de iodo, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1800	273
Iodo	O iodo contribui para o normal metabolismo produtor de energia	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de iodo, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1214 2010;8(10):1800	274, 402
Iodo	O iodo contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de iodo, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1800	273
Iodo	O iodo contribui para a manutenção de uma pele normal	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de iodo, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1214	370
Iodo	O iodo contribui para a produção normal de hormonas tiroideias e o normal funcionamento da tiroide	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de iodo, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1214 2010;8(10):1800	274, 1237
<b>▼M12</b>	Lactitol	O lactitol contribui para o normal funcionamento intestinal através do aumento da frequência da defecação	A alegação só pode ser utilizada para suplementos alimentares que contenham 10 g de lactitol numa única porção diária quantificada. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido consumindo 10 g de lactitol numa dose diária.	A alegação não pode ser utilizada em alimentos destinados a crianças.	2015;13(10):4252
	Lactulose	A lactulose contribui para uma aceleração do trânsito intestinal	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham 10 g de lactulose por porção quantificada individual. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose única de 10 g de lactulose por dia.		2010;8(10):1806
					807

## ▼B

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Magnésio	O magnésio contribui para a redução do cansaço e da fadiga	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de magnésio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1807	244
Magnésio	O magnésio contribui para o equilíbrio dos eletrólitos	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de magnésio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1216	238
Magnésio	O magnésio contribui para o normal metabolismo produtor de energia	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de magnésio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1216	240, 247, 248
Magnésio	O magnésio contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de magnésio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1216	242
Magnésio	O magnésio contribui para o normal funcionamento muscular	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de magnésio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1216 2010;8(10):1807	241, 380, 3083
Magnésio	O magnésio contribui para a síntese normal das proteínas	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de magnésio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1216	364

## ▼B

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Magnésio	O magnésio contribui para uma normal função psicológica	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de magnésio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1807	245, 246
Magnésio	O magnésio contribui para a manutenção de ossos normais	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de magnésio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1216	239
Magnésio	O magnésio contribui para a manutenção de dentes normais	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de magnésio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1216	239
Magnésio	O magnésio contribui para o processo de divisão celular	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de magnésio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1216	365
Manganês	O manganês contribui para o normal metabolismo produtor de energia	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de manganês, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1217 2010;8(10):1808	311, 405
Manganês	O manganês contribui para a manutenção de ossos normais	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de manganês, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1217	310

**▼B**

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Manganês	O manganês contribui para a normal formação de tecidos conjuntivos	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de manganês, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1808	404
Manganês	O manganês contribui para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de manganês, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1217	309
Melatonina	A melatonina contribui para o alívio dos sintomas subjetivos da diferença horária	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham pelo menos 0,5 mg de melatonina por porção quantificada. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com um consumo mínimo de 0,5 mg antes de se deitar no primeiro dia da viagem e nos dias seguintes após a chegada ao destino.		2010; 8(2):1467	1953
Melatonina	A melatonina contribui para reduzir o tempo necessário para adormecer	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham 1 mg de melatonina por porção quantificada. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido consumindo 1 mg de melatonina ao deitar.		2011;9(6):2241	1698, 1780, 4080
Molibdénio	O molibdénio contribui para o normal metabolismo dos aminoácidos sulfurados	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de molibdénio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1745	313
<b>▼M15</b>					

## ▼B

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Niacina	A niacina contribui para o normal metabolismo produtor de energia	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de niacina, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1224 2010;8(10):1757	43, 49, 54, 51
Niacina	A niacina contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de niacina, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1224	44, 53
Niacina	A niacina contribui para uma normal função psicológica	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de niacina, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1757	55
Niacina	A niacina contribui para a manutenção de mucosas normais	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de niacina, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1224	45, 52, 4700
Niacina	A niacina contribui para a manutenção de uma pele normal	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de niacina, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1224 2010;8(10):1757	45, 48, 50, 52, 4700
Niacina	A niacina contribui para a redução do cansaço e da fadiga	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de niacina, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1757	47

## ▼B

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Nozes	As nozes contribuem para a melhoria da elasticidade dos vasos sanguíneos	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que proporcionem uma ingestão diária de, pelo menos, 30 g de nozes. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 30 g de nozes.		2011;9(4):2074	1155, 1157
Pastilhas elásticas sem açúcar	As pastilhas elásticas sem açúcar contribuem para a manutenção da mineralização dos dentes	A alegação só pode ser utilizada para pastilhas elásticas que cumpram as condições de utilização aplicáveis à alegação nutricional [SEM AÇÚCARES], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006. O consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com a mastigação durante, pelo menos, 20 minutos depois de comer ou beber.		2009; 7(9):1271 2011;9(4):2072 2011;9(6):2266	1151, 1154 486, 562, 1181
Pastilhas elásticas sem açúcar	As pastilhas elásticas sem açúcar contribuem para a neutralização dos ácidos da placa	A alegação só pode ser utilizada para pastilhas elásticas que cumpram as condições de utilização aplicáveis à alegação nutricional [SEM AÇÚCARES], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006. O consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com a mastigação durante, pelo menos, 20 minutos depois de comer ou beber.		2009; 7(9):1271 2011;6(6):2266	1150 485
Pastilhas elásticas sem açúcar	As pastilhas elásticas sem açúcar contribuem para a redução da secura oral	A alegação só pode ser utilizada para pastilhas elásticas que cumpram as condições de utilização aplicáveis à alegação nutricional [SEM AÇÚCARES], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006. O consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com a utilização da pastilha elástica sempre que sinta a boca seca.		2009; 7(9):1271	1240

## ▼B

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Pastilhas elásticas sem açúcar com carbamida	As pastilhas elásticas sem açúcar com carbamida neutralizam os ácidos da placa mais eficazmente que as pastilhas elásticas sem açúcar e sem carbamida	A alegação só pode ser utilizada para pastilhas elásticas que cumpram as condições de utilização aplicáveis à alegação nutricional [SEM AÇÚCARES], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006. Para poder ostentar a alegação, cada pastilha elástica individual sem açúcar deve conter, pelo menos, 20 mg de carbamida. O consumidor deve receber informação de que a pastilha deve ser mastigada durante, pelo menos, 20 minutos depois de comer ou beber.		2011;9(4):2071	1153
Pectinas	As pectinas contribuem para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que proporcionem uma ingestão diária de 6 g de pectinas. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 6 g de pectinas.	Advertência de asfixia para pessoas com dificuldades de deglutição ou quando ingerido com uma quantidade insuficiente de líquido — aconselhar a toma com bastante água por forma a garantir que a substância chega ao estômago.	2010;8(10):1747	818, 4236
Pectinas	O consumo de pectinas durante uma refeição contribui para um menor aumento da glicose no sangue após essa mesma refeição	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham 10 g de pectinas por porção quantificada. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido consumindo 10 g de pectinas como parte da refeição.	Advertência de asfixia para pessoas com dificuldades de deglutição ou quando ingerido com uma quantidade insuficiente de líquido — aconselhar a toma com bastante água por forma a garantir que a substância chega ao estômago.	2010;8(10):1747	786
Polifenóis do azeite	Os polifenóis do azeite contribuem para a proteção dos lípidos do sangue contra as oxidações indesejáveis	A alegação só pode ser utilizada para azeite que contenha, pelo menos, 5 mg de hidroxitiroisol e seus derivados (por exemplo, complexo oleuropeína e tiroisol) por 20 g de azeite. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 20 g de azeite.		2011;9(4):2033	1333, 1638, 1639, 1696, 2865

## ▼B

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Potássio	O potássio contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de potássio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010; 8(2):1469	386
Potássio	O potássio contribui para o normal funcionamento muscular	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de potássio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010; 8(2):1469	320
Potássio	O potássio contribui para a manutenção de uma pressão arterial normal	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de potássio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010; 8(2):1469	321
Proteínas	As proteínas contribuem para o crescimento da massa muscular	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de proteínas, tal como referido na alegação FONTE DE PROTEÍNAS, constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	415, 417, 593, 594, 595, 715 1398
Proteínas	As proteínas contribuem para a manutenção da massa muscular	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de proteínas, tal como referido na alegação FONTE DE PROTEÍNAS, constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	415, 417, 593, 594, 595, 715 1398
Proteínas	As proteínas contribuem para a manutenção de ossos normais	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de proteínas, tal como referido na alegação FONTE DE PROTEÍNAS, constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	416 4704

## ▼B

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Riboflavina (Vitamina B2)	A riboflavina contribui para o normal metabolismo produtor de energia	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de riboflavina, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1814	29, 35, 36, 42
Riboflavina (Vitamina B2)	A riboflavina contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de riboflavina, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1814	213
Riboflavina (Vitamina B2)	A riboflavina contribui para a manutenção de mucosas normais	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de riboflavina, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1814	31
Riboflavina (Vitamina B2)	A riboflavina contribui para a manutenção de glóbulos vermelhos normais	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de riboflavina, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1814	40
Riboflavina (Vitamina B2)	A riboflavina contribui para a manutenção de pele normal	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de riboflavina, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1814	31, 33

## ▼B

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Riboflavina (Vitamina B2)	A riboflavina contribui para a manutenção de uma visão normal	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de riboflavina, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1814	39
Riboflavina (Vitamina B2)	A riboflavina contribui para o normal metabolismo do ferro	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de riboflavina, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1814	30, 37
Riboflavina (Vitamina B2)	A riboflavina contribui para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de riboflavina, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1814	207
Riboflavina (Vitamina B2)	A riboflavina contribui para a redução do cansaço e da fadiga	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de riboflavina, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1814	41
Selénio	O selénio contribui para a normal espermatogénese	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de selénio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1220	396
Selénio	O selénio contribui para a manutenção de cabelo normal	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de selénio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1727	281
Selénio	O selénio contribui para a manutenção de unhas normais	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de selénio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1727	281

**▼B**

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Selénio	O selénio contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de selénio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1220 2010;8(10):1727	278, 1750
Selénio	O selénio contribui para o normal funcionamento da tiroide	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de selénio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1727 2009; 7(9):1220	279, 282, 286, 410, 1289, 1290, 1291, 1292, 1293
Selénio	O selénio contribui para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de selénio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1220 2010;8(10):1727	277, 283, 286, 1289, 1290, 1291, 1293, 1751, 410, 1292
<b>▼M14</b>	Soluções de hidratos de carbono	As soluções de hidratos de carbono contribuem para a melhoria do desempenho físico durante o exercício físico de alta intensidade e prolongado em adultos experientes.  a) a frutose (obtida a partir de frutose e/ou sacarose) não deve representar mais de 1/3 dos hidratos de carbono totais, e b) a glicose (obtida a partir de glicose, de sacarose e/ou de maltodextrinas) não deve exceder 60 g/h. O consumidor deve ser informado de que o efeito benéfico é obtido apenas por adultos que realizam exercício físico de alta intensidade (pelo menos a 65% do VO <sub>2</sub> máx.) e prolongado (pelo menos 60 min.).	A alegação só pode ser utilizada para soluções de hidratos de carbono que, de acordo com as instruções de utilização, fornecem entre 30 g e 90 g de hidratos de carbono/hora, quando os hidratos de carbono em causa são a glicose, a sacarose, a frutose e/ou maltodextrinas, nas seguintes condições:  a) a frutose (obtida a partir de frutose e/ou sacarose) não deve representar mais de 1/3 dos hidratos de carbono totais, e b) a glicose (obtida a partir de glicose, de sacarose e/ou de maltodextrinas) não deve exceder 60 g/h. O consumidor deve ser informado de que o efeito benéfico é obtido apenas por adultos que realizam exercício físico de alta intensidade (pelo menos a 65% do VO <sub>2</sub> máx.) e prolongado (pelo menos 60 min.).	2018;16(3):5191	

**▼B**

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Soluções eletrolíticas contendo hidratos de carbono	As soluções eletrolíticas contendo hidratos de carbono contribuem para a manutenção do desempenho físico em exercícios de resistência	Para poder ostentar a alegação, as soluções eletrolíticas contendo hidratos de carbono devem conter 80-350 kcal/L provenientes de hidratos de carbono e, pelo menos, 75 % da energia deve ser derivada de hidratos de carbono que induzam uma elevada resposta glicémica, tais como a glicose, polímeros de glicose e sacarose. Além disso, estas bebidas devem conter entre 20 mmol/L (460 mg/L) e 50 mmol/L (1,150 mg/L) de sódio e apresentar uma osmolalidade entre 200 e 330 mOsm/kg de água.		2011;9(6):2211	466, 469
Soluções eletrolíticas contendo hidratos de carbono	As soluções eletrolíticas contendo hidratos de carbono aumentam a absorção de água durante o exercício físico	Para poder ostentar a alegação, as soluções eletrolíticas contendo hidratos de carbono devem conter 80-350 kcal/L provenientes de hidratos de carbono e, pelo menos, 75 % da energia deve ser derivada de hidratos de carbono que induzam uma elevada resposta glicémica, tais como a glicose, polímeros de glicose e sacarose. Além disso, estas bebidas devem conter entre 20 mmol/L (460 mg/L) e 50 mmol/L (1,150 mg/L) de sódio e apresentar uma osmolalidade entre 200 e 330 mOsm/kg de água.		2011;9(6):2211 314, 315, 316, 317, 319, 322, 325, 332, 408, 465, 473, 1168, 1574, 1593, 1618, 4302, 4309	
<b>▼M10</b>	Substituto de refeição para controlo do peso	Substituir uma das principais refeições diárias de um regime alimentar de baixo valor energético por um substituto de refeição contribui para a manutenção do peso após perda do mesmo	Para ostentar a alegação, um alimento deve cumprir os seguintes requisitos: <b>1. Teor energético</b> O teor energético não deve ser inferior a 200 kcal (840 kJ) e não deve ultrapassar 250 kcal (1 046 kJ) por refeição (*****). <b>2. Teor de gorduras e composição</b> A energia fornecida pelos lípidos não deve exceder 30 % do teor energético total do produto. O ácido linoleico (sob a forma de glicéridos) não deve ser inferior a 1 grama. <b>3. Teor de proteínas e composição</b> As proteínas presentes no alimento não devem constituir menos de 25 % nem mais de 50 % do teor energético total do produto.	Para que o alimento possa ostentar a alegação, devem fornecer-se ao consumidor informações sobre a importância de manter uma ingestão diária adequada de líquidos e sobre o facto de que os produtos são úteis para o fim a que se destinam apenas como parte de uma dieta de restrição calórica e que outros géneros alimentícios devem necessariamente fazer parte dessa dieta. ► <b>M13</b> Por forma a alcançar o efeito alegado, uma das refeições diárias principais deve ser substituída por um substituto de refeição. ◀	2010; 8(2):1466 2015; 13(11): 4287 1418

## ▼M10

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação																		
		<p>O índice químico das proteínas deve ser igual ao fixado pela Organização Mundial da Saúde no relatório «Requisitos sobre energia e proteínas». Relatório de uma Reunião Conjunta OMS/FAO/ONU. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 1985 (Relatórios Técnicos da OMS, Série 724):</p> <p><b><i>Padrão de requisitos em aminoácidos (g/100 g de proteínas)</i></b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>Cistina + metionina</td><td>1,7</td></tr> <tr> <td>Histidina</td><td>1,6</td></tr> <tr> <td>Isoleucina</td><td>1,3</td></tr> <tr> <td>Leucina</td><td>1,9</td></tr> <tr> <td>Lisina</td><td>1,6</td></tr> <tr> <td>Fenilalanina + tirosina</td><td>1,9</td></tr> <tr> <td>Treonina</td><td>0,9</td></tr> <tr> <td>Triptofano</td><td>0,5</td></tr> <tr> <td>Valina</td><td>1,3</td></tr> </tbody> </table> <p>Deve entender-se por «índice químico» o menor dos quocientes entre a quantidade de cada aminoácido essencial na proteína em questão e a desse mesmo aminoácido na proteína de referência.</p> <p>Caso o índice químico seja inferior a 100 % do da proteína de referência, os níveis proteicos mínimos devem ser aumentados em conformidade. Em qualquer caso, o índice químico da proteína deve ser pelo menos igual a 80 % do da proteína de referência.</p>	Cistina + metionina	1,7	Histidina	1,6	Isoleucina	1,3	Leucina	1,9	Lisina	1,6	Fenilalanina + tirosina	1,9	Treonina	0,9	Triptofano	0,5	Valina	1,3			
Cistina + metionina	1,7																						
Histidina	1,6																						
Isoleucina	1,3																						
Leucina	1,9																						
Lisina	1,6																						
Fenilalanina + tirosina	1,9																						
Treonina	0,9																						
Triptofano	0,5																						
Valina	1,3																						

## ▼M10

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
		<p>Quaisquer que sejam as circunstâncias, a suplementação em aminoácidos apenas é autorizada se se destinar a aumentar o valor nutritivo das proteínas e, em tal caso, unicamente nas proporções necessárias para esse efeito.</p> <p><b>4. Vitaminas e minerais</b></p> <p>O alimento deve proporcionar pelo menos 30 % das quantidades dos valores de referência dos nutrientes para vitaminas e minerais por refeição tal como se estabelece no anexo XIII do Regulamento (UE) n.º 1169/2011. Este requisito não se aplica ao fluoreto, crómio, cloreto e molibdénio. A quantidade de sódio por refeição fornecida pelo alimento deve ser de, pelo menos, 172,5 mg. A quantidade de potássio por refeição fornecida pelo alimento deve ser de, pelo menos, 500 mg (*****).</p>			
Substituto de refeição para controlo do peso	Substituir duas das principais refeições diárias de um regime alimentar de baixo valor energético por substitutos de refeição contribui para a perda de peso	<p>Para ostentar a alegação, um alimento deve cumprir os seguintes requisitos:</p> <p><b>1. Teor energético</b></p> <p>O teor energético não deve ser inferior a 200 kcal (840 kJ) e não deve ultrapassar 250 kcal (1 046 kJ) por refeição (*****).</p> <p><b>2. Teor de gorduras e composição</b></p> <p>A energia fornecida pelos lípidos não deve exceder 30 % do teor energético total do produto.</p> <p>O ácido linoleico (sob a forma de glicéridos) não deve ser inferior a 1 grama.</p> <p><b>3. Teor de proteínas e composição</b></p> <p>As proteínas presentes no alimento não devem constituir menos de 25 % nem mais de 50 % do teor energético total do produto.</p>	<p>Para que o alimento possa ostentar a alegação, devem fornecer-se ao consumidor informações sobre a importância de manter uma ingestão diária adequada de líquidos e sobre o facto de que os produtos são úteis para o fim a que se destinam apenas como parte de uma dieta de restrição calórica e que outros géneros alimentícios devem necessariamente fazer parte dessa dieta.</p> <p>►M13 Por forma a alcançar o efeito alegado, duas das refeições diárias principais devem ser substituídas por substitutos de refeição. ◀</p>	2010; 8(2):1466 2015; 13(11): 4287	1417

## ▼M10

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação																		
		<p>O índice químico das proteínas deve ser igual ao fixado pela Organização Mundial da Saúde no relatório «Requisitos sobre energia e proteínas». Relatório de uma Reunião Conjunta OMS/FAO/ONU. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 1985 (Relatórios Técnicos da OMS, Série 724):</p> <p><i>Padrão de requisitos em aminoácidos (g/100 g de proteínas)</i></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>Cistina + metionina</td><td>1,7</td></tr> <tr> <td>Histidina</td><td>1,6</td></tr> <tr> <td>Isoleucina</td><td>1,3</td></tr> <tr> <td>Leucina</td><td>1,9</td></tr> <tr> <td>Lisina</td><td>1,6</td></tr> <tr> <td>Fenilalanina + tirosina</td><td>1,9</td></tr> <tr> <td>Treonina</td><td>0,9</td></tr> <tr> <td>Triptofano</td><td>0,5</td></tr> <tr> <td>Valina</td><td>1,3</td></tr> </tbody> </table> <p>Deve entender-se por «índice químico» o menor dos quocientes entre a quantidade de cada aminoácido essencial na proteína em questão e a desse mesmo aminoácido na proteína de referência.</p> <p>Caso o índice químico seja inferior a 100 % do da proteína de referência, os níveis proteicos mínimos devem ser aumentados em conformidade. Em qualquer caso, o índice químico da proteína deve ser pelo menos igual a 80 % do da proteína de referência.</p>	Cistina + metionina	1,7	Histidina	1,6	Isoleucina	1,3	Leucina	1,9	Lisina	1,6	Fenilalanina + tirosina	1,9	Treonina	0,9	Triptofano	0,5	Valina	1,3			
Cistina + metionina	1,7																						
Histidina	1,6																						
Isoleucina	1,3																						
Leucina	1,9																						
Lisina	1,6																						
Fenilalanina + tirosina	1,9																						
Treonina	0,9																						
Triptofano	0,5																						
Valina	1,3																						

## ▼M10

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
		<p>Quaisquer que sejam as circunstâncias, a suplementação em aminoácidos apenas é autorizada se se destinar a aumentar o valor nutritivo das proteínas e, em tal caso, unicamente nas proporções necessárias para esse efeito.</p> <p><b>4. Vitaminas e minerais</b></p> <p>O alimento deve proporcionar pelo menos 30 % das quantidades dos valores de referência dos nutrientes para vitaminas e minerais por refeição tal como se estabelece no anexo XIII do Regulamento (UE) n.º 1169/2011. Este requisito não se aplica ao fluoreto, crómio, cloreto e molibdénio. A quantidade de sódio por refeição fornecida pelo alimento deve ser de, pelo menos, 172,5 mg. A quantidade de potássio por refeição fornecida pelo alimento deve ser de, pelo menos, 500 mg (*****).</p>			
▼B	Substitutos do açúcar, ou seja, edulcorantes intensos; xilitol, sorbitol, manitol, maltitol, lactitol, isomalte, eritritol, sucralose e polidextrose; D-tagatose e isomaltulose	<p>O consumo de alimentos/bebidas contendo &lt;nome do substituto do açúcar&gt; em vez de açúcar (*) induz um menor aumento da glicose no sangue após o seu consumo em comparação com alimentos/bebidas contendo açúcar.</p> <p>Para poder ostentar a alegação, os açúcares dos alimentos ou bebidas devem ser substituídos por substitutos do açúcar, ou seja, edulcorantes intensos; xilitol, sorbitol, manitol, maltitol, lactitol, isomalte, eritritol, sucralose ou polidextrose, ou uma combinação dos mesmos, por forma a que os alimentos ou as bebidas contenham quantidades de açúcar reduzidas equivalentes, pelo menos, à quantidade referida na alegação TEOR DE (NOME DO NUTRIENTE) REDUZIDO, constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.</p> <p>No caso da D-tagatose e da isomaltulose, devem substituir quantidades equivalentes de outros açúcares na mesma proporção que a referida na alegação TEOR DE (NOME DO NUTRIENTE) REDUZIDO, constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.</p>		2011;9(4):2076 2011;9(6):2229	617, 619, 669, 1590, 1762, 2903, 2908, 2920  4298

## ▼B

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Substitutos do açúcar, ou seja, edulcorantes intensos; xilitol, sorbitol, manitol, maltitol, lactitol, isomalte, eritritol, sucralose e polidextrose; D-tagatose e isomaltulose	O consumo de alimentos/bebidas contendo <nome do substituto do açúcar> em vez de açúcar (**) contribui para a manutenção da mineralização dos dentes	Para poder ostentar a alegação, os açúcares dos alimentos ou bebidas (que reduzem o pH da placa abaixo de 5,7) devem ser substituídos por substitutos do açúcar, ou seja, edulcorantes intensos; xilitol, sorbitol, manitol, maltitol, lactitol, isomalte, eritritol, sucralose ou polidextrose, ou uma combinação dos mesmos, por forma a que o consumo de tais alimentos ou bebidas não baixe o pH da placa para um valor inferior a 5,7 durante e até 30 minutos após o consumo.		2011;9(4):2076 2011;9(6):2229	463, 464, 563, 618, 647, 1182, 1591, 2907, 2921, 4300 1134, 1167, 1283
Tiamina	A tiamina contribui para o normal metabolismo produtor de energia	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de tiamina, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1222	21, 24, 28
Tiamina	A tiamina contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de tiamina, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1222	22, 27
Tiamina	A tiamina contribui para uma normal função psicológica	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de tiamina, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1755	205
Tiamina	A tiamina contribui para o normal funcionamento do coração	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de tiamina, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1222	20

## ▼B

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Vitamina A	A vitamina A contribui para o normal metabolismo do ferro	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina A, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1221	206
Vitamina A	A vitamina A contribui para a manutenção de mucosas normais	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina A, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1221 2010;8(10):1754	15, 4702
Vitamina A	A vitamina A contribui para a manutenção de uma pele normal	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina A, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1221 2010;8(10):1754	15, 17, 4660, 4702
Vitamina A	A vitamina A contribui para a manutenção de uma visão normal	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina A, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1221 2010;8(10):1754	16, 4239, 4701
Vitamina A	A vitamina A contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina A, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1222 2011;9(4):2021	14, 200, 1462

## ▼B

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Vitamina A	A vitamina A contribui para o processo de diferenciação celular	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina A, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1221	14
Vitamina B12	A vitamina B12 contribui para o normal metabolismo produtor de energia	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina B12, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1223	99, 190
Vitamina B12	A vitamina B12 contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina B12, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):4114	95, 97, 98, 100, 102, 109
Vitamina B12	A vitamina B12 contribui para o normal metabolismo da homocisteína	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina B12, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):4114	96, 103, 106
Vitamina B12	A vitamina B12 contribui para uma normal função psicológica	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina B12, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):4114	95, 97, 98, 100, 102, 109

## ▼B

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Vitamina B12	A vitamina B12 contribui para a formação normal de glóbulos vermelhos	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina B12, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1223	92, 101
Vitamina B12	A vitamina B12 contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina B12, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1223	107
Vitamina B12	A vitamina B12 contribui para a redução do cansaço e da fadiga	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina B12, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):4114	108
Vitamina B12	A vitamina B12 contribui para o processo de divisão celular	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina B12, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1223 2010;8(10):1756	93, 212
Vitamina B6	A vitamina B6 contribui para a síntese normal da cisteína	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina B6, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1759	4283

## ▼B

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Vitamina B6	A vitamina B6 contribui para o normal metabolismo produtor de energia	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina B6, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1759	75, 214
Vitamina B6	A vitamina B6 contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina B6, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1225	66
Vitamina B6	A vitamina B6 contribui para o normal metabolismo da homocisteína	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina B6, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1759	73, 76, 199
Vitamina B6	A vitamina B6 contribui para o metabolismo normal das proteínas e do glicogénio	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina B6, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1225	65, 70, 71
Vitamina B6	A vitamina B6 contribui para uma normal função psicológica	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina B6, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1759	77

## ▼B

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Vitamina B6	A vitamina B6 contribui para a formação normal de glóbulos vermelhos	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina B6, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1225	67, 72, 186
Vitamina B6	A vitamina B6 contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina B6, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1225	68
Vitamina B6	A vitamina B6 contribui para a redução do cansaço e da fadiga	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina B6, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1759	78
Vitamina B6	A vitamina B6 contribui para a regulação da atividade hormonal	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina B6, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1225	69
Vitamina C	A vitamina C contribui para manter o normal funcionamento do sistema imunitário durante e após exercício físico intenso	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que proporcionem uma ingestão diária de 200 mg de vitamina C. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 200 mg para além da dose diária recomendada de vitamina C.		2009; 7(9):1226	144

## ▼B

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Vitamina C	A vitamina C contribui para a normal formação de colágeno para funcionamento normal dos vasos sanguíneos	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina C, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1226	130, 131, 149
Vitamina C	A vitamina C contribui para a normal formação de colágeno para funcionamento normal dos ossos	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina C, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1226	131, 149
Vitamina C	A vitamina C contribui para a normal formação de colágeno para funcionamento normal das cartilagens	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina C, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1226	131, 149
Vitamina C	A vitamina C contribui para a normal formação de colágeno para funcionamento normal das gengivas	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina C, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1226	131, 136, 149
Vitamina C	A vitamina C contribui para a normal formação de colágeno para funcionamento normal da pele	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina C, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1226	131, 137, 149

## ▼B

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Vitamina C	A vitamina C contribui para a normal formação de colágeno para funcionamento normal dos dentes	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina C, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1226	131, 149
Vitamina C	A vitamina C contribui para o normal metabolismo produtor de energia	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina C, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815	135, 2334, 3196
Vitamina C	A vitamina C contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina C, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1226	133
Vitamina C	A vitamina C contribui para uma normal função psicológica	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina C, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1815	140
Vitamina C	A vitamina C contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina C, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815	134, 4321

## ▼B

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Vitamina C	A vitamina C contribui para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina C, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815	129, 138, 143, 148, 3331
Vitamina C	A vitamina C contribui para a redução do cansaço e da fadiga	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina C, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1815	139, 2622
Vitamina C	A vitamina C contribui para a regeneração da forma reduzida da vitamina E	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina C, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1815	202
Vitamina C	A vitamina C aumenta a absorção de ferro	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina C, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1226	132, 147
Vitamina D	A vitamina D contribui para a normal absorção/utilização do cálcio e do fósforo	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina D, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1227	152, 157, 215

**▼B**

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Vitamina D	A vitamina D contribui para níveis normais de cálcio no sangue	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina D, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1227 2011; 9(6):2203	152, 157 215
Vitamina D	A vitamina D contribui para a manutenção de ossos normais	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina D, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1227	150, 151, 158, 350
Vitamina D	A vitamina D contribui para a manutenção do normal funcionamento muscular	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina D, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010; 8(2):1468	155
Vitamina D	A vitamina D contribui para a manutenção de dentes normais	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina D, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1227	151, 158
Vitamina D	A vitamina D contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina D, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010; 8(2):1468	154, 159

## ▼B

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Vitamina D	A vitamina D contribui para o processo de divisão celular	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina D, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1227	153
Vitamina E	A vitamina E contribui para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina E, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1816	160, 162, 1947
Vitamina K	A vitamina K contribui para a normal coagulação do sangue	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina K, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7 (9):1228	124, 126
Vitamina K	A vitamina K contribui para a manutenção de ossos normais	A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de vitamina K, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7 (9):1228	123, 127, 128, 2879

**▼B**

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Zinco	O zinco contribui para o normal metabolismo ácido-base	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de zinco, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1229	360
Zinco	O zinco contribui para o normal metabolismo dos hidratos de carbono	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de zinco, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1819	382
Zinco	O zinco contribui para uma normal função cognitiva	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de zinco, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1229	296
Zinco	O zinco contribui para a síntese normal do ADN	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de zinco, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1819	292, 293, 1759
Zinco	O zinco contribui para uma fertilidade e reprodução normais	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de zinco, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1229	297, 300

**▼B**

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Zinco	O zinco contribui para o normal metabolismo dos macronutrientes	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de zinco, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1819	2890
Zinco	O zinco contribui para o normal metabolismo dos ácidos gordos	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de zinco, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1229	302
Zinco	O zinco contribui para o normal metabolismo da vitamina A	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de zinco, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1229	361
Zinco	O zinco contribui para a síntese normal das proteínas	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de zinco, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1819	293, 4293
Zinco	O zinco contribui para a manutenção de ossos normais	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de zinco, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1229	295, 1756

**▼B**

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Zinco	O zinco contribui para a manutenção de cabelo normal	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de zinco, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1819	412
Zinco	O zinco contribui para a manutenção de unhas normais	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de zinco, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1819	412
Zinco	O zinco contribui para a manutenção de uma pele normal	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de zinco, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1819	293
Zinco	O zinco contribui para a manutenção de níveis normais de testosterona no sangue	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de zinco, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2010;8(10):1819	301

**▼B**

Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento	Alegação	Condições de utilização da alegação	Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional	Número do EFSA Journal	Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação
Zinco	O zinco contribui para a manutenção de uma visão normal	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de zinco, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1229	361
Zinco	O zinco contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de zinco, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1229	291, 1757
Zinco	O zinco contribui para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de zinco, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1229	294, 1758
Zinco	O zinco contribui para o processo de divisão celular	A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de zinco, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.		2009; 7(9):1229	292, 293, 1759

(\*) No caso da D-tagatose e da isomaltulose deverá ler-se «outros açúcares»

(\*\*) No caso da D-tagatose e da isomaltulose deverá ler-se «outros açúcares»

▼B

- **M2** (\*\*\* Autorizado em 24.9.2013 limitado à utilização pela GlaxoSmithKline Services Unlimited e pelas suas filiais, GSK House, 980 Great West Road, Brentford, TW89GS, Reino Unido, por um período de cinco anos.
- (\*\*\*\*) Autorizado em 24.9.2013 limitado à utilização pelo grupo Mondelēz International, Three Parkway North Deerfield, IL 60015, Estados Unidos da América, por um período de cinco anos. ◀
- **M7** (\*\*\*\*\* Autorizado em 24 de setembro de 2013, limitado à utilização pela Barry Callebaut Belgium NV, Aalstersestraat 122, B-9280 Lebbeke-Wieze, Bélgica, por um período de cinco anos.
- (\*\*\*\*\*\*) Autorizado em 21 de abril de 2015, limitado à utilização pela Barry Callebaut Belgium NV, Aalstersestraat 122, B-9280 Lebbeke-Wieze, Bélgica, por um período de cinco anos. ◀
- **M8** (\*\*\*\*\*\*) Autorizado em 1 de janeiro de 2016, limitado à utilização pela BENEOL-Orafti S.A., Rue L. Maréchal 1, B-4360 Oreye, Bélgica, por um período de cinco anos. ◀
- **M10** (\*\*\*\*\*\*) Entre 21 de julho de 2016 e 14 de setembro de 2019 o teor energético do alimento não deve ser inferior a 200 kcal (840 kJ) nem superior a 400 kcal (1 680 kJ).  
(\*\*\*\*\*\*) Entre 21 de julho de 2016 e 14 de setembro de 2019 o alimento deve fornecer pelo menos 30 % das quantidades de vitaminas e minerais especificadas no quadro *infra* por refeição:

Vitamina A	(µg RE)	700
Vitamina D	(µg)	5
Vitamina E	(mg)	10
Vitamina C	(mg)	45
Tiamina	(mg)	1,1
Riboflavina	(mg)	1,6
Niacina	(mg-NE)	18
Vitamina B <sub>6</sub>	(mg)	1,5
Folato	(µg)	200
Vitamina B <sub>12</sub>	(µg)	1,4
Biotina	(µg)	15
Ácido pantoténico	(mg)	3
Cálcio	(mg)	700
Fósforo	(mg)	550
Ferro	(mg)	16
Zinco	(mg)	9,5
Cobre	(mg)	1,1
Iodo	(µg)	130
Selénio	(µg)	55
Sódio	(mg)	575
Magnésio	(mg)	150
Manganês	(mg)	1

Entre 21 de julho de 2016 e 14 de setembro de 2019 a quantidade de potássio fornecida pelo alimento por refeição deve ser de, pelo menos, 500 mg. ◀

- **M11** (\*\*\*\*\*\*) Por carga de uma repetição máxima entende-se o peso máximo ou a força máxima que uma pessoa pode exercer num único movimento. ◀