

Ce texte constitue seulement un outil de documentation et n'a aucun effet juridique. Les institutions de l'Union déclinent toute responsabilité quant à son contenu. Les versions faisant foi des actes concernés, y compris leurs préambules, sont celles qui ont été publiées au Journal officiel de l'Union européenne et sont disponibles sur EUR-Lex. Ces textes officiels peuvent être consultés directement en cliquant sur les liens qui figurent dans ce document

**► B** **RÈGLEMENT (UE) N° 432/2012 DE LA COMMISSION**  
**du 16 mai 2012**

**établissant une liste des allégations de santé autorisées portant sur les denrées alimentaires, autres que celles faisant référence à la réduction du risque de maladie ainsi qu'au développement et à la santé infantiles**

(Texte présentant de l'intérêt pour l'EEE)

(JO L 136 du 25.5.2012, p. 1)

Modifié par:

		Journal officiel		
		n°	page	date
► <u>M1</u>	Règlement (UE) n° 536/2013 de la Commission du 11 juin 2013	L 160	4	12.6.2013
► <u>M2</u>	Règlement (UE) n° 851/2013 de la Commission du 3 septembre 2013	L 235	3	4.9.2013
► <u>M3</u>	Règlement (UE) n° 1018/2013 de la Commission du 23 octobre 2013	L 282	43	24.10.2013
► <u>M4</u>	Règlement (UE) n° 40/2014 de la Commission du 17 janvier 2014	L 14	8	18.1.2014
► <u>M5</u>	Règlement (UE) n° 274/2014 de la Commission du 14 mars 2014	L 83	1	20.3.2014
► <u>M6</u>	Règlement (UE) 2015/7 de la Commission du 6 janvier 2015	L 3	3	7.1.2015
► <u>M7</u>	Règlement (UE) 2015/539 de la Commission du 31 mars 2015	L 88	7	1.4.2015
► <u>M8</u>	Règlement (UE) 2015/2314 de la Commission du 7 décembre 2015	L 328	46	12.12.2015
► <u>M9</u>	Règlement d'exécution (UE) 2016/854 de la Commission du 30 mai 2016	L 142	5	31.5.2016
► <u>M10</u>	Règlement (UE) 2016/1413 de la Commission du 24 août 2016	L 230	8	25.8.2016
► <u>M11</u>	Règlement d'exécution (UE) 2017/672 de la Commission du 7 avril 2017	L 97	24	8.4.2017
► <u>M12</u>	Règlement d'exécution (UE) 2017/676 de la Commission du 10 avril 2017	L 98	1	11.4.2017
► <u>M13</u>	Règlement (UE) 2017/1407 de la Commission du 1 <sup>er</sup> août 2017	L 201	1	2.8.2017
► <u>M14</u>	Règlement d'exécution (UE) 2021/686 de la Commission du 23 avril 2021	L 143	8	27.4.2021



**RÈGLEMENT (UE) N° 432/2012 DE LA COMMISSION**

**du 16 mai 2012**

**établissant une liste des allégations de santé autorisées portant sur les denrées alimentaires, autres que celles faisant référence à la réduction du risque de maladie ainsi qu'au développement et à la santé infantiles**

**(Texte présentant de l'intérêt pour l'EEE)**

*Article premier*

**Allégations de santé autorisées**

1. La liste des allégations de santé qui peuvent porter sur les denrées alimentaires, visée à l'article 13, paragraphe 3, du règlement (CE) n° 1924/2006, figure à l'annexe du présent règlement.
2. Les allégations de santé visées au paragraphe 1 peuvent porter sur des denrées alimentaires dans le respect des conditions énoncées en annexe.

*Article 2*

**Entrée en vigueur et mise en application**

Le présent règlement entre en vigueur le vingtième jour suivant celui de sa publication au *Journal officiel de l'Union européenne*.

Il est applicable à partir du 14 décembre 2012.

Le présent règlement est obligatoire dans tous ses éléments et directement applicable dans tout État membre.

## LISTE DES ALLÉGATIONS DE SANTÉ AUTORISÉES

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Acide alpha-linolénique (ALA)	L'acide alpha-linolénique (ALA) contribue au maintien d'une cholestérolémie normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source d'ALA au sens de l'allégation SOURCE D'ACIDE GRAS OMÉGA-3 définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006. Le consommateur doit être informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 2 g d'ALA.		2009; 7(9):1252 2011;9(6):2203	493, 568
Acide docosahexaénoïque (DHA)	L'acide docosahexaénoïque (DHA) contribue au fonctionnement normal du cerveau	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire contenant au moins 40 mg d'acide docosahexaénoïque (DHA) pour 100 g et pour 100 kcal. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière 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
Acide docosahexaénoïque (DHA)	L'acide docosahexaénoïque (DHA) contribue au maintien d'une vision normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire contenant au moins 40 mg de DHA pour 100 g et pour 100 kcal. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière 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 Acide docosahexaénoïque (DHA)	L'acide docosahexaénoïque (DHA) contribue au maintien d'une concentration normale de triglycérides dans le sang.	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui garantit une consommation journalière de 2 g de DHA et qui contient du DHA en association avec de l'acide eicosapentaénoïque (EPA). L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 2 g de DHA. Lorsque l'allégation porte sur des compléments alimentaires et/ou des aliments enrichis, le consommateur est également informé que la consommation journalière complémentaire d'EPA et de DHA confondus ne peut dépasser 5 g.	L'allégation ne peut être utilisée pour des denrées alimentaires destinées aux enfants.	2010;8(10):1734	533, 691, 3150

▼ **M1**

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Acide docosahexaénoïque et acide eicosapentaénoïque (DHA/EPA)	L'acide docosahexaénoïque (DHA) et l'acide eicosapentaénoïque (EPA) contribuent au maintien d'une pression sanguine normale.	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui garantit une consommation journalière de 3 g d'EPA et de DHA. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 3 g d'EPA et de DHA. Lorsque l'allégation porte sur des compléments alimentaires et/ou des aliments enrichis, le consommateur doit également être informé que la consommation journalière complémentaire d'EPA et de DHA confondus ne peut dépasser 5 g.	L'allégation ne peut être utilisée pour des denrées alimentaires destinées aux enfants.	2009; 7(9):1263 2010;8(10):1796	502, 506, 516, 703, 1317, 1324
Acide docosahexaénoïque et acide eicosapentaénoïque (DHA/EPA)	L'acide docosahexaénoïque (DHA) et l'acide eicosapentaénoïque (EPA) contribuent au maintien d'une concentration normale de triglycérides dans le sang.	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui garantit une consommation journalière de 2 g d'EPA et de DHA. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 2 g d'EPA et de DHA. Lorsque l'allégation porte sur des compléments alimentaires et/ou des aliments enrichis, le consommateur doit également être informé que la consommation journalière complémentaire d'EPA et de DHA confondus ne peut dépasser 5 g.	L'allégation ne peut être utilisée pour des denrées alimentaires destinées aux enfants.	2009; 7(9):1263 2010;8(10):1796	506, 517, 527, 538, 1317, 1324, 1325
Acide eicosapentaénoïque et acide docosahexaénoïque (EPA/DHA)	L'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA) contribuent à une fonction cardiaque normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source d'EPA et de DHA au sens de l'allégation SOURCE D'ACIDE GRAS OMÉGA-3 définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 250 mg d'EPA et de DHA.		2010;8(10):1796 2011;9(4):2078	504, 506, 516, 527, 538, 703, 1128, 1317, 1324, 1325, 510, 688, 1360
Acide linoléique	L'acide linoléique contribue au maintien d'une cholestérolémie normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire fournissant au moins 1,5 g d'acide linoléique pour 100 g et 100 kcal. Le consommateur doit être informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 10 g d'acide linoléique.		2009; 7(9):1276 2011;9(6):2235	489, 2899

▼ **B**

## ▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Acide oléique	Le remplacement de graisses saturées par des graisses insaturées dans le régime alimentaire contribue au maintien d'une cholestérolémie normale. L'acide oléique est une graisse insaturée	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est riche en acides gras insaturés au sens de l'allégation RICHE EN GRAISSES INSATURÉES définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2011;9(4):2043	673, 728, 729, 1302, 4334
Acide pantothénique	L'acide pantothénique contribue à un métabolisme énergétique normal	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source d'acide pantothénique au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1218	56, 59, 60, 64, 171, 172, 208
Acide pantothénique	L'acide pantothénique contribue à la synthèse normale et au métabolisme normal des hormones stéroïdes, de la vitamine D et de certains neurotransmetteurs	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source d'acide pantothénique au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1218	181
Acide pantothénique	L'acide pantothénique contribue à réduire la fatigue	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source d'acide pantothénique au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1758	63
Acide pantothénique	L'acide pantothénique contribue à des performances intellectuelles normales	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source d'acide pantothénique au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1218 2010;8(10):1758	57, 58

▼ **B**

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Acides gras monoinsaturés et/ou polyinsaturés	Le remplacement de graisses saturées par des graisses insaturées dans le régime alimentaire contribue au maintien d'une cholestérolémie normale [les acides gras monoinsaturés (AGMI) et les acides gras polyinsaturés (AGPI) sont des graisses insaturées]	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est riche en acides gras insaturés au sens de l'allégation RICHE EN GRAISSES INSATURÉES définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2011;9(4):2069 2011;9(6):2203	621, 1190, 1203, 2906, 2910, 3065 674, 4335
Alpha-cyclodextrine	La consommation d'alpha-cyclodextrine à l'occasion d'un repas contenant de l'amidon contribue à l'atténuation de la hausse de la glycémie après ce repas.	L'allégation peut être utilisée pour une denrée alimentaire contenant au moins 5 g d'alpha-cyclodextrine pour 50 g d'amidon par portion quantifiée du repas. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation d'alpha-cyclodextrine à l'occasion du repas.		2012;10(6):2713	2926
Amidon lentement digestible	La consommation de produits riches en amidon lentement digestible (ALD) augmente moins la concentration de glucose dans le sang après un repas que la consommation de produits pauvres en ALD (***)	L'allégation ne peut être utilisée pour une denrée que si les hydrates de carbone digestibles fournissent au moins 60 % de la totalité de l'énergie et si au moins 55 % de ces hydrates de carbone consistent en amidon digestible constitué d'au moins 40 % d'ALD	—	2011;9(7):2292	—

▼ **M1**

▼ **M2**

## ▼B

Nutriments, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Amidon résistant	Le remplacement d'amidon digestible par de l'amidon résistant dans un repas contribue à atténuer la hausse de la glycémie après ce repas	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire dans laquelle l'amidon digestible a été remplacé par de l'amidon résistant de telle sorte que la teneur définitive en amidon résistant représente au moins 14 % de la teneur totale en amidon.		2011;9(4):2024	681
Arabinoxylane produit à partir d'endosperme de blé	La consommation d'arabinoxylane à l'occasion d'un repas contribue à atténuer la hausse de la glycémie après ce repas	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire contenant au moins 8 g de fibres riches en arabinoxylane produites à partir d'endosperme de blé (au moins 60 % d'arabinoxylane en poids) pour 100 g de glucides assimilables dans une portion quantifiée du repas. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation de fibres riches en arabinoxylane produites à partir d'endosperme de blé au cours du repas.		2011;9(6):2205	830
Bêta-glucanes	Les bêta-glucanes contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire contenant au moins 1 g de bêta-glucanes provenant d'avoine, de son d'avoine, d'orge, de son d'orge, ou provenant de plusieurs de ces sources, par portion quantifiée. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 3 g de bêta-glucanes provenant d'avoine, de son d'avoine, d'orge, de son d'orge ou provenant de plusieurs de ces sources.		2009; 7(9):1254 2011;9(6):2207	754, 755, 757, 801, 1465, 2934 1236, 1299
Bêta-glucanes provenant d'avoine et d'orge	La consommation de bêta-glucanes provenant d'avoine ou d'orge à l'occasion d'un repas contribue à atténuer la hausse de la glycémie après ce repas	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire contenant au moins 4 g de bêta-glucanes provenant d'avoine ou d'orge pour 30 g de glucides assimilables dans une portion quantifiée du repas. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation des bêta-glucanes provenant d'avoine ou d'orge au cours du repas.		2011;9(6):2207	821, 824

## ▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Bétaïne	La bétaïne contribue au métabolisme normal de l'homocystéine	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire contenant au moins 500 mg de bétaïne par portion quantifiée. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 1,5 g de bétaïne.	L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que la consommation journalière de plus de 4 g peut accroître sensiblement la cholestérolémie.	2011;9(4):2052	4325
Biotine	La biotine contribue à un métabolisme énergétique normal	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de biotine au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1209	114, 117
Biotine	La biotine contribue au fonctionnement normal du système nerveux	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de biotine au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1209	116
Biotine	La biotine contribue au métabolisme normal des macronutriments	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de biotine au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1209 2010;8(10):1728	113, 114, 117, 4661
Biotine	La biotine contribue à des fonctions psychologiques normales	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de biotine au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1728	120



▼ **B**

Nutriments, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Biotine	La biotine contribue au maintien de cheveux normaux	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de biotine au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1209 2010;8(10):1728	118, 121, 2876
Biotine	La biotine contribue au maintien de muqueuses normales	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de biotine au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1209	115
Biotine	La biotine contribue au maintien d'une peau normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de biotine au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1209 2010;8(10):1728	115, 121
▼ <b>M2</b> Boisson acide non alcoolisée reformulée ayant: — moins de 1 g d'hydrate de carbone fermentescible par 100 ml (sucres et autres hydrates de carbone à l'exception des polyols), — de 0,3 à 0,8 mol de calcium par mol d'acidifiant, — un pH compris entre 3,7 et 4,0.	Le remplacement de boissons acides contenant du sucre, telles que les boissons rafraîchissantes sans alcool (contenant habituellement de 8 à 12 g de sucres par 100 ml), par des boissons reformulées contribue au maintien de la minéralisation des dents (***)	Pour porter l'allégation, les boissons acides reformulées doivent correspondre à la description de la denrée alimentaire faisant l'objet de l'allégation	—	2010;8(12):1884	—

## ▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Calcium	Le calcium contribue à une coagulation sanguine normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de calcium au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1210	230, 236
Calcium	Le calcium contribue à un métabolisme énergétique normal	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de calcium au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1210	234
Calcium	Le calcium contribue à une fonction musculaire normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de calcium au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1210	226, 230, 235
Calcium	Le calcium contribue à une neurotransmission normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de calcium au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1210	227, 230, 235
Calcium	Le calcium contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de calcium au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1210	355
Calcium	Le calcium joue un rôle dans les processus de division et de spécialisation cellulaires	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de calcium au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1725	237

## ▼B

Nutriments, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Calcium	Le calcium est nécessaire au maintien d'une ossature normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de calcium au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 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
Calcium	Le calcium est nécessaire au maintien d'une dentition normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de calcium au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1210 2010;8(10):1725 2011;9(6):2203	224, 230, 231, 2731, 3099,3155, 4311, 4312, 4703 4704
Charbon actif	Le charbon actif contribue à réduire l'excès de flatulence après le repas	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire contenant 1 g de charbon actif par portion quantifiée. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation de 1 g au moins 30 minutes avant le repas et de 1 g juste après celui-ci.		2011;9(4):2049	1938
Chitosane	Le chitosane contribue au maintien d'une cholestérolémie normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui garantit une consommation journalière de 3 g de chitosane. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 3 g de chitosane.		2011;9(6):2214	4663
Chlorure	Le chlorure contribue à une digestion normale grâce à la production d'acide chlorhydrique dans l'estomac	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de chlorure au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.	L'allégation ne peut être utilisée pour du chlorure dont la source est du chlorure de sodium.	2010;8(10):1764	326
Choline	La choline contribue au métabolisme normal de l'homocystéine	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire contenant au moins 82,5 mg de choline pour 100 g ou 100 ml ou par portion de la denrée alimentaire.		2011;9(4):2056	3090

▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Choline	La choline contribue à un métabolisme lipidique normal	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire contenant au moins 82,5 mg de choline pour 100 g ou 100 ml ou par portion de la denrée alimentaire.		2011;9(4):2056	3186
Choline	La choline contribue au maintien d'une fonction hépatique normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire contenant au moins 82,5 mg de choline pour 100 g ou 100 ml ou par portion de la denrée alimentaire.		2011;9(4):2056 2011;9(6):2203	1501 712, 1633
Chrome	Le chrome contribue au métabolisme normal des macronutriments	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de chrome trivalent au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1732	260, 401, 4665, 4666, 4667
Chrome	Le chrome contribue au maintien d'une glycémie normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de chrome trivalent au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1732 2011;9(6):2203	262, 4667 4698
Créatine	La créatine améliore les capacités physiques en cas de séries successives d'exercices très intenses de courte durée	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui garantit une consommation journalière de 3 g de créatine. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 3 g de créatine.	L'allégation ne peut être utilisée que pour des denrées alimentaires réservées aux adultes effectuant des exercices physiques très intenses.	2011;9(7):2303	739, 1520, 1521, 1522, 1523, 1525, 1526, 1531, 1532, 1533, 1534, 1922, 1923, 1924
Créatine	La consommation quotidienne de créatine peut renforcer l'effet de la pratique de la musculation sur la force musculaire chez les adultes âgés de plus de 55 ans.	Le consommateur doit être informé que — l'allégation vise les adultes de plus de 55 ans pratiquant régulièrement de la musculation, — l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 3 g de créatine en liaison avec la pratique de la musculation, qui permet d'augmenter progressivement la charge de travail et devrait avoir lieu au moins trois fois par semaine pendant plusieurs semaines, avec une intensité équivalant à au moins 65 %-75 % d'une charge maximale de répétition (*****).	L'allégation ne peut être utilisée que pour des denrées alimentaires réservées aux adultes de plus de 55 ans pratiquant régulièrement de la musculation.	2016; 14(2):4400	

▼M11

## ▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Cuivre	Le cuivre contribue au maintien de tissus conjonctifs normaux	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de cuivre au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1211	265, 271, 1722
Cuivre	Le cuivre contribue à un métabolisme énergétique normal	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de cuivre au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1211 2011;9(4):2079	266, 1729
Cuivre	Le cuivre contribue au fonctionnement normal du système nerveux	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de cuivre au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1211 2011;9(4):2079	267, 1723
Cuivre	Le cuivre contribue à la pigmentation normale des cheveux	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de cuivre au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1211	268, 1724
Cuivre	Le cuivre contribue au transport normal du fer dans l'organisme	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de cuivre au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1211	269, 270, 1727
Cuivre	Le cuivre contribue à la pigmentation normale de la peau	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de cuivre au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1211	268, 1724
Cuivre	Le cuivre contribue au fonctionnement normal du système immunitaire	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de cuivre au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1211 2011;9(4):2079	264, 1725

## ▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Cuivre	Le cuivre contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de cuivre au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1211	263, 1726
Cultures vivantes des yaourts	Les cultures vivantes des yaourts ou des laits fermentés améliorent la digestion du lactose de ces produits chez les individus ayant des difficultés à le digérer	Les yaourts ou les laits fermentés doivent contenir au moins 10 <sup>8</sup> unités formant colonies de ferments ( <i>Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus</i> et <i>Streptococcus thermophilus</i> ) par gramme.		2010;8(10):1763	1143, 2976
Denrées alimentaires à teneur en acides gras saturés faible ou réduite	La réduction de la consommation de graisses saturées contribue au maintien d'une cholestérolémie normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire dont la teneur en acides gras saturés est au moins faible au sens de l'allégation FAIBLE TENEUR EN GRAISSES SATURÉES ou réduite au sens de l'allégation RÉDUIT EN [NOM DU NUTRIMENT] définies dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2011;9(4):2062	620, 671, 4332
Denrées alimentaires pauvres en sodium ou à teneur en sodium réduite	La réduction de la consommation de sodium contribue au maintien d'une pression sanguine normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire dont la teneur en sodium ou en sel est au moins pauvre au sens de l'allégation PAUVRE EN SODIUM OU EN SEL ou réduite au sens de l'allégation RÉDUIT EN [NOM DU NUTRIMENT] définies dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2011;9(6):2237	336, 705, 1148, 1178, 1185, 1420
Eau	L'eau contribue au maintien d'une fonction physique et d'une fonction cognitive normales	L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation d'au moins deux litres d'eau par jour, toutes sources confondues.	L'allégation ne peut être utilisée que pour de l'eau conforme aux directives 2009/54/CE et/ou 98/83/CE.	2011;9(4):2075	1102, 1209, 1294, 1331

## ▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Eau	L'eau contribue au maintien de la régulation normale de la température du corps	L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation d'au moins deux litres d'eau par jour, toutes sources confondues.	L'allégation ne peut être utilisée que pour de l'eau conforme aux directives 2009/54/CE et/ou 98/83/CE.	2011;9(4):2075	1208
Fer	Le fer contribue à une fonction cognitive normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de fer au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1215	253
Fer	Le fer contribue à un métabolisme énergétique normal	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de fer au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1215 2010;8(10):1740	251, 1589, 255
Fer	Le fer contribue à la formation normale de globules rouges et d'hémoglobine	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de fer au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1215 2010;8(10):1740	249, 1589, 374, 2889
Fer	Le fer contribue au transport normal de l'oxygène dans l'organisme	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de fer au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1215 2010;8(10):1740	250, 254, 256, 255
Fer	Le fer contribue au fonctionnement normal du système immunitaire	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de fer au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1215	252, 259

▼ **B**

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Fer	Le fer contribue à réduire la fatigue	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de fer au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1740	255, 374, 2889
Fer	Le fer joue un rôle dans le processus de division cellulaire	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de fer au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1215	368
Fibres d'avoine	Les fibres d'avoine contribuent à augmenter le volume des selles	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est riche en fibres de ce type au sens de l'allégation RICHE EN FIBRES définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2011;9(6):2249	822
▼ <b>M4</b>					
Fibre de betterave à sucre	Les fibres de betterave à sucre contribuent à augmenter le volume des selles.	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est riche en fibres de ce type au sens de l'allégation RICHE EN FIBRES définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2011;9(12):2468	
▼ <b>B</b>					
Fibres de grains d'orge	Les fibres de grains d'orge contribuent à augmenter le volume des selles	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est riche en fibres de ce type au sens de l'allégation RICHE EN FIBRES définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2011;9(6):2249	819



▼ **B**

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Fibres de seigle	Les fibres de seigle contribuent à une fonction intestinale normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est riche en fibres de ce type au sens de l'allégation RICHE EN FIBRES définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2011;9(6):2258	825
Fibres de son de blé	Les fibres de son de blé contribuent à accélérer le transit intestinal	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est riche en fibres de ce type au sens de l'allégation RICHE EN FIBRES définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006. Le consommateur doit être informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière d'au moins 10 g de fibres de son de blé.		2010;8(10):1817	828, 839, 3067, 4699
Fibres de son de blé	Les fibres de son de blé contribuent à augmenter le volume des selles	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est riche en fibres de ce type au sens de l'allégation RICHE EN FIBRES définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1817	3066
▼ <b>M7</b> Flavanols de cacao	Les flavanols de cacao aident à préserver l'élasticité des vaisseaux sanguins, ce qui contribue à une circulation sanguine normale (*****) (*****)	Le consommateur doit être informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 200 mg de flavanols de cacao. L'allégation ne peut être utilisée que pour les boissons cacaotées (contenant de la poudre de cacao) ou le chocolat noir qui garantissent une consommation journalière d'au moins 200 mg de flavanols de cacao présentant un degré de polymérisation compris entre 1 et 10 (*****) L'allégation ne peut être utilisée que pour des gélules ou des comprimés contenant de l'extrait de cacao à forte teneur en flavanols qui garantissent une consommation journalière d'au moins 200 mg de flavanols de cacao présentant un degré de polymérisation compris entre 1 et 10 (*****)	—	2012;10(7):2809 (*****) 2014;12(5):3654 (*****)	—

## ▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Fluorure	Le fluorure contribue au maintien de la minéralisation des dents	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de fluorure au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1212 2010;8(10):1797	275, 276, 338, 4238,
Folates	Les folates contribuent à la croissance des tissus maternels durant la grossesse	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de folates au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1213	2882
Folates	Les folates contribuent à la synthèse normale des acides aminés	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de folates au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1760	195, 2881
Folates	Les folates contribuent à la formation normale du sang	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de folates au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1213	79
Folates	Les folates contribuent au métabolisme normal de l'homocystéine	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de folates au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1213	80
Folates	Les folates contribuent à des fonctions psychologiques normales	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de folates au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1760	81, 85, 86, 88

## ▼B

Nutriments, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Folates	Les folates contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de folates au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1213	91
Folates	Les folates contribuent à réduire la fatigue	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de folates au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1760	84
Folates	Les folates jouent un rôle dans le processus de division cellulaire	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de folates au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1213 2010;8(10):1760	193, 195, 2881
Fructose	La consommation de denrées alimentaires contenant du fructose entraîne une hausse de la glycémie inférieure à celle qu'entraîne la consommation de denrées alimentaires contenant du saccharose ou du glucose.	L'allégation peut être utilisée pour des denrées alimentaires ou des boissons édulcorées dans lesquelles le glucose et/ou le saccharose sont remplacés par du fructose de telle sorte que la teneur de ces denrées ou boissons en glucose et/ou saccharose est réduite d'au moins 30 %.		2011;9(6):2223	558

## ▼M1

▼ **B**▼ **M3**▼ **M6**▼ **M9**

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Glucides	Les glucides contribuent au maintien des fonctions cérébrales normales.	L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par une consommation journalière de 130 g de glucides, toutes sources confondues. L'allégation peut être utilisée pour des denrées alimentaires qui contiennent au moins 20 g de glucides métabolisés par l'être humain, à l'exclusion des polyols, par portion quantifiée et qui sont conformes à l'allégation nutritionnelle «FAIBLE TENEUR EN SUCRES» ou «SANS SUCRES AJOUTÉS» définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.	L'allégation ne peut pas être utilisée sur des denrées alimentaires contenant 100 % de sucres.	2011;9(6):2226	603,653
Glucides	Les glucides contribuent à la récupération d'une fonction musculaire normale (contraction) après un effort physique très intense et/ou prolongé occasionnant une fatigue musculaire et une diminution des réserves de glycogène dans les muscles squelettiques.	L'allégation ne peut être utilisée que pour des denrées alimentaires qui fournissent des glucides métabolisés par l'être humain (à l'exclusion des polyols). Le consommateur doit être informé que l'effet bénéfique est obtenu moyennant la consommation de glucides, toutes sources confondues, à une dose totale de 4 g par kg de poids corporel, par prises fractionnées débutant dans les quatre premières heures suivant un effort physique très intense et/ou prolongé qui occasionne une fatigue musculaire et une diminution des réserves de glycogène dans les muscles squelettiques, et pas plus tard que 6 heures après cet effort.	L'allégation ne peut être utilisée que pour des denrées alimentaires destinées aux adultes qui ont fourni un effort physique très intense et/ou prolongé occasionnant une fatigue musculaire et la diminution des réserves de glycogène dans les muscles squelettiques.	2013;11(10):3409	
Glucides non digestibles	La consommation de denrées alimentaires/boissons contenant <nom de tous les glucides non digestibles utilisés> à la place de sucres entraîne une hausse de la glycémie inférieure à celle qu'entraîne la consommation de denrées alimentaires/boissons contenant des sucres.	L'allégation peut être utilisée si les sucres sont remplacés dans les denrées alimentaires ou les boissons par des glucides non digestibles, qui sont des glucides qui ne sont ni digérés ni absorbés dans l'intestin grêle, de telle sorte que les denrées alimentaires ou les boissons aient une teneur en sucres réduite d'au moins la proportion visée dans l'allégation RÉDUIT EN [NOM DU NUTRIMENT] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2014;12(1):3513 2014;12(10):3838 2014;12(10):3839	

▼ **M9**

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Glucides non fermentescibles	La consommation de denrées alimentaires/boissons contenant <nom de tous les glucides non fermentescibles utilisés> à la place de glucides fermentescibles contribue au maintien de la minéralisation des dents.	<p>L'allégation peut être utilisée si les glucides fermentescibles <sup>(1**)</sup> sont remplacés dans les denrées alimentaires ou les boissons par des glucides non fermentescibles <sup>(2***)</sup> dans une proportion telle que la consommation de ces denrées alimentaires ou boissons n'abaisse pas le pH de la plaque en dessous de 5,7 pendant et jusqu'à trente minutes après la consommation.</p> <p>(1**) On entend par «glucides fermentescibles» les glucides ou mélanges de glucides, consommés dans les denrées alimentaires ou les boissons, qui abaissent le pH de la plaque, tel que déterminé in vivo ou in situ au moyen de tests de télémétrie, en dessous de 5,7, par fermentation bactérienne pendant et jusqu'à trente minutes après la consommation.</p> <p>(2***) On entend par «glucides non fermentescibles» les glucides ou mélanges de glucides, consommés dans les denrées alimentaires ou les boissons, qui n'abaissent pas le pH de la plaque, tel que déterminé in vivo ou in situ au moyen de tests de télémétrie, en dessous d'une valeur prudente de 5,7, par fermentation bactérienne pendant et jusqu'à trente minutes après la consommation.</p>		2013;11(7):3329	
Glucomannane (mannane de konjac)	Le glucomannane contribue au maintien d'une cholestérolémie normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui garantit une consommation journalière de 4 g de glucomannane. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 4 g de glucomannane.	<p>Avertissement quant au risque de suffocation en cas de difficultés de déglutition ou en cas d'ingestion avec un fluide inadéquat</p> <p>— consommation avec beaucoup d'eau conseillée pour garantir l'ingestion de la substance jusqu'à l'estomac.</p>	2009; 7(9):1258 2010;8(10):1798	836, 1560, 3100, 3217

▼ **B**

## ▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Glucomannane (mannane de konjac)	Le glucomannane consommé dans le cadre d'un régime hypocalorique contribue à la perte de poids	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire contenant 1 g de glucomannane par portion quantifiée. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 3 g de glucomannane en trois doses de 1 g chacune, prises avec 1 à 2 verres d'eau, avant les repas et dans le cadre d'un régime hypocalorique.	Avertissement quant au risque de suffocation en cas de difficultés de déglutition ou en cas d'ingestion avec un fluide inadéquat — consommation avec beaucoup d'eau conseillée pour garantir l'ingestion de la substance jusqu'à l'estomac.	2010;8(10):1798	854, 1556, 3725,
Gomme de guar	La gomme de guar contribue au maintien d'une cholestérolémie normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui garantit une consommation journalière de 10 g de gomme de guar. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 10 g de gomme de guar.	Avertissement quant au risque de suffocation en cas de difficultés de déglutition ou en cas d'ingestion avec un fluide inadéquat — consommation avec beaucoup d'eau conseillée pour garantir l'ingestion de la substance jusqu'à l'estomac.	2010;8(2):1464	808
Gommes à mâcher sans sucres	Les gommes à mâcher sans sucres contribuent au maintien de la minéralisation des dents	L'allégation ne peut être utilisée que pour des gommes à mâcher conformes aux conditions d'utilisation dont est assortie l'allégation nutritionnelle SANS SUCRES définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006. Le consommateur doit être informé que l'effet bénéfique est obtenu par la mastication de la gomme à mâcher pendant au moins 20 minutes après avoir mangé ou bu.		2009; 7(9):1271 2011;9(4):2072 2011;9(6):2266	1151, 1154 486, 562, 1181
Gommes à mâcher sans sucres	Les gommes à mâcher sans sucres contribuent à neutraliser les acides de la plaque dentaire	L'allégation ne peut être utilisée que pour des gommes à mâcher conformes aux conditions d'utilisation dont est assortie l'allégation nutritionnelle SANS SUCRES définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006. Le consommateur doit être informé que l'effet bénéfique est obtenu par la mastication de la gomme à mâcher pendant au moins 20 minutes après avoir mangé ou bu.		2009; 7(9):1271 2011;6(6):2266	1150 485

## ▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Gommes à mâcher sans sucres	Les gommes à mâcher sans sucres contribuent à réduire la sécheresse buccale	L'allégation ne peut être utilisée que pour des gommes à mâcher conformes aux conditions d'utilisation dont est assortie l'allégation nutritionnelle SANS SUCRES définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006. Le consommateur doit être informé que l'effet bénéfique est obtenu par la mastication de la gomme à mâcher dès l'apparition de la sensation de sécheresse dans la bouche.		2009; 7(9):1271	1240
Gommes à mâcher sans sucres et contenant de la carbamide	Les gommes à mâcher sans sucres et contenant de la carbamide neutralisent les acides de la plaque dentaire plus efficacement que les gommes à mâcher sans sucres sans carbamide	L'allégation ne peut être utilisée que pour des gommes à mâcher conformes aux conditions d'utilisation dont est assortie l'allégation nutritionnelle SANS SUCRES définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006. Pour porter l'allégation, chaque gomme à mâcher sans sucres doit contenir au moins 20 mg de carbamide. Le consommateur doit être informé que l'effet bénéfique est obtenu par la mastication de la gomme à mâcher pendant au moins 20 minutes après avoir mangé ou bu.		2011;9(4):2071	1153
Hydroxypropyl méthylcellulose (HPMC)	La consommation d'hydroxypropyl méthylcellulose à l'occasion d'un repas contribue à atténuer la hausse de la glycémie après ce repas	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire contenant 4 g de HPMC par portion quantifiée du repas. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation de 4 g de HPMC au cours du repas.	Avertissement quant au risque de suffocation en cas de difficultés de déglutition ou en cas d'ingestion avec un fluide inadéquat — consommation avec beaucoup d'eau conseillée pour garantir l'ingestion de la substance jusqu'à l'estomac.	2010;8(10):1739	814
Hydroxypropyl méthylcellulose (HPMC)	L'hydroxypropyl méthylcellulose contribue au maintien d'une cholestérolémie normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui garantit une consommation journalière de 5 g de HPMC. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 5 g de HPMC.	Avertissement quant au risque de suffocation en cas de difficultés de déglutition ou en cas d'ingestion avec un fluide inadéquat — consommation avec beaucoup d'eau conseillée pour garantir l'ingestion de la substance jusqu'à l'estomac.	2010;8(10):1739	815

▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
▼ <u>M8</u> Inuline naturelle de chicorée	L'inuline de chicorée contribue à une fonction intestinale normale en accroissant la fréquence des selles (*****)	Le consommateur doit être informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 12 g d'inuline de chicorée. L'allégation peut uniquement être utilisée pour des denrées alimentaires permettant au moins la consommation journalière de 12 g d'inuline naturelle de chicorée, un mélange non fractionné de monosaccharides (< 10 %), de disaccharides, de fructanes de type inuline et d'inuline extraits de la chicorée, au degré de polymérisation moyen supérieur ou égal à 9.		2015; 13(1):3951	
▼ <u>B</u> Iode	L'iode contribue à une fonction cognitive normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source d'iode au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1800	273
Iode	L'iode contribue à un métabolisme énergétique normal	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source d'iode au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1214 2010;8(10):1800	274, 402
Iode	L'iode contribue au fonctionnement normal du système nerveux	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source d'iode au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1800	273
Iode	L'iode contribue au maintien d'une peau normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source d'iode au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1214	370
Iode	L'iode contribue à la production normale d'hormones thyroïdiennes et à une fonction thyroïdienne normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source d'iode au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1214 2010;8(10):1800	274, 1237



▼ B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Lactase	La lactase améliore la digestion du lactose chez les individus ayant des difficultés à le digérer	L'allégation ne peut être utilisée que pour des compléments alimentaires, à une dose minimale de 4 500 unités de FCC (Codex des produits chimiques alimentaires), la population cible devant être invitée à en consommer avec chaque produit contenant du lactose.	La population cible doit également être informée que la tolérance au lactose varie d'une personne à l'autre et doit être invitée à se renseigner sur le rôle de cette substance dans son régime alimentaire.	2009; 7(9):1236 2011;9(6):2203	1697, 1818 1974
▼ <u>M12</u>					
Lactitol	Le lactitol contribue à une fonction intestinale normale en accroissant la fréquence des selles	L'allégation ne peut être utilisée que pour des compléments alimentaires qui contiennent 10 g de lactitol à consommer en une seule portion quantifiée par jour. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation de 10 g de lactitol en une dose journalière.	L'allégation ne peut être utilisée pour des denrées alimentaires destinées aux enfants.	2015;13(10):4252	
▼ <u>B</u>					
Lactulose	Le lactulose contribue à accélérer le transit intestinal	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire contenant 10 g de lactulose à consommer en une seule portion quantifiée. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation de 10 g de lactulose en une seule dose par jour.		2010;8(10):1806	807
Magnésium	Le magnésium contribue à réduire la fatigue	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de magnésium au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1807	244
Magnésium	Le magnésium contribue à l'équilibre électrolytique	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de magnésium au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1216	238
Magnésium	Le magnésium contribue à un métabolisme énergétique normal	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de magnésium au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1216	240, 247, 248

## ▼B

Nutriments, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Magnésium	Le magnésium contribue au fonctionnement normal du système nerveux	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de magnésium au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1216	242
Magnésium	Le magnésium contribue à une fonction musculaire normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de magnésium au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1216 2010;8(10):1807	241, 380, 3083
Magnésium	Le magnésium contribue à une synthèse protéique normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de magnésium au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1216	364
Magnésium	Le magnésium contribue à des fonctions psychologiques normales	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de magnésium au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1807	245, 246
Magnésium	Le magnésium contribue au maintien d'une ossature normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de magnésium au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1216	239
Magnésium	Le magnésium contribue au maintien d'une dentition normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de magnésium au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1216	239
Magnésium	Le magnésium joue un rôle dans le processus de division cellulaire	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de magnésium au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1216	365

## ▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Manganèse	Le manganèse contribue à un métabolisme énergétique normal	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de manganèse au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1217 2010;8(10):1808	311, 405
Manganèse	Le manganèse contribue au maintien d'une ossature normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de manganèse au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1217	310
Manganèse	Le manganèse contribue à la formation normale de tissus conjonctifs	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de manganèse au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1808	404
Manganèse	Le manganèse contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de manganèse au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1217	309
Mélatonine	La mélatonine contribue à atténuer les effets du décalage horaire	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire contenant au moins 0,5 mg de mélatonine par portion quantifiée. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation d'au moins 0,5 mg juste avant le coucher le premier jour du voyage et les quelques jours suivant le jour d'arrivée à destination.		2010; 8(2):1467	1953
Mélatonine	La mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire contenant 1 mg de mélatonine par portion quantifiée. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation de 1 mg de mélatonine avant le coucher.		2011;9(6):2241	1698, 1780, 4080
Molybdène	Le molybdène contribue au métabolisme normal des acides aminés soufrés	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de molybdène au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1745	313

## ▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
<i>Monascus purpureus</i> (levure de riz rouge)	La monacoline K de la levure de riz rouge contribue au maintien d'une cholestérolémie normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui garantit une consommation journalière de 10 mg de monacoline K de levure de riz rouge. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 10 mg de monacoline K provenant de préparations de levure de riz rouge fermentée.		2011;9(7):2304	1648, 1700
Niacine	La niacine contribue à un métabolisme énergétique normal	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de niacine au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1224 2010;8(10):1757	43, 49, 54, 51
Niacine	La niacine contribue au fonctionnement normal du système nerveux	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de niacine au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1224	44, 53
Niacine	La niacine contribue à des fonctions psychologiques normales	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de niacine au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1757	55
Niacine	La niacine contribue au maintien de muqueuses normales	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de niacine au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1224	45, 52, 4700
Niacine	La niacine contribue au maintien d'une peau normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de niacine au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1224 2010;8(10):1757	45, 48, 50, 52, 4700

## ▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Niacine	La niacine contribue à réduire la fatigue	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de niacine au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1757	47
Noix	Les noix contribuent à améliorer l'élasticité des vaisseaux sanguins	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui garantit une consommation journalière de 30 g de noix. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 30 g de noix.		2011;9(4):2074	1155, 1157
Pectines	Les pectines contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui garantit une consommation journalière de 6 g de pectines. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 6 g de pectines.	Avertissement quant au risque de suffocation en cas de difficultés de déglutition ou en cas d'ingestion avec un fluide inadéquat — consommation avec beaucoup d'eau conseillée pour garantir l'ingestion de la substance jusqu'à l'estomac.	2010;8(10):1747	818, 4236
Pectines	La consommation de pectines à l'occasion d'un repas contribue à atténuer la hausse de la glycémie après ce repas	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire contenant 10 g de pectines par portion quantifiée. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation de 10 g de pectines à l'occasion du repas.	Avertissement quant au risque de suffocation en cas de difficultés de déglutition ou en cas d'ingestion avec un fluide inadéquat — consommation avec beaucoup d'eau conseillée pour garantir l'ingestion de la substance jusqu'à l'estomac.	2010;8(10):1747	786

## ▼B

Nutriments, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Phosphore	Le phosphore contribue à un métabolisme énergétique normal	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de phosphore au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1219	329, 373
Phosphore	Le phosphore contribue au fonctionnement normal des membranes cellulaires	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de phosphore au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1219	328
Phosphore	Le phosphore contribue au maintien d'une ossature normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de phosphore au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1219	324, 327
Phosphore	Le phosphore contribue au maintien d'une dentition normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de phosphore au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1219	324, 327
Polyphénols présents dans l'huile d'olive	Les polyphénols présents dans l'huile d'olive contribuent à protéger les lipides sanguins contre le stress oxydatif	L'allégation ne peut être utilisée que pour de l'huile d'olive contenant au moins 5 mg d'hydroxytyrosol et ses dérivés (comme le complexe oleuropéine et le tyrosol) pour 20 g d'huile d'olive. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 20 g d'huile d'olive.		2011;9(4):2033	1333, 1638, 1639, 1696, 2865
Potassium	Le potassium contribue au fonctionnement normal du système nerveux	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de potassium au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010; 8(2):1469	386

## ▼B

Nutriments, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Potassium	Le potassium contribue à une fonction musculaire normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de potassium au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010; 8(2):1469	320
Potassium	Le potassium contribue au maintien d'une pression sanguine normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de potassium au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010; 8(2):1469	321
Protéines	Les protéines contribuent à augmenter la masse musculaire	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de protéines au sens de l'allégation SOURCE DE PROTÉINES définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	415, 417, 593, 594, 595, 715 1398
Protéines	Les protéines contribuent au maintien de la masse musculaire	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de protéines au sens de l'allégation SOURCE DE PROTÉINES définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	415, 417, 593, 594, 595, 715 1398
Protéines	Les protéines contribuent au maintien d'une ossature normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de protéines au sens de l'allégation SOURCE DE PROTÉINES définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	416 4704
▼M1 Pruneaux ( <i>Prunus domestica</i> L.)	Les pruneaux contribuent à une fonction intestinale normale.	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui garantit une consommation journalière de 100 g de pruneaux. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 100 g de pruneaux.		2012;10(6):2712	1164

## ▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Riboflavine (vitamine B2)	La riboflavine contribue à un métabolisme énergétique normal	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de riboflavine au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1814	29, 35, 36, 42
Riboflavine (vitamine B2)	La riboflavine contribue au fonctionnement normal du système nerveux	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de riboflavine au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1814	213
Riboflavine (vitamine B2)	La riboflavine contribue au maintien de muqueuses normales	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de riboflavine au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1814	31
Riboflavine (vitamine B2)	La riboflavine contribue au maintien de globules rouges normaux	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de riboflavine au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1814	40
Riboflavine (vitamine B2)	La riboflavine contribue au maintien d'une peau normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de riboflavine au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1814	31, 33
Riboflavine (vitamine B2)	La riboflavine contribue au maintien d'une vision normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de riboflavine au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1814	39



## ▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Riboflavine (vitamine B2)	La riboflavine contribue au métabolisme normal du fer	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de riboflavine au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1814	30, 37
Riboflavine (vitamine B2)	La riboflavine contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de riboflavine au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1814	207
Riboflavine (vitamine B2)	La riboflavine contribue à réduire la fatigue	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de riboflavine au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1814	41
Sélénium	Le sélénium contribue à une spermatogénèse normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de sélénium au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1220	396
Sélénium	Le sélénium contribue au maintien de cheveux normaux	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de sélénium au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1727	281
Sélénium	Le sélénium contribue au maintien d'ongles normaux	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de sélénium au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1727	281

## ▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Sélénium	Le sélénium contribue au fonctionnement normal du système immunitaire	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de sélénium au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1220 2010;8(10):1727	278, 1750
Sélénium	Le sélénium contribue à une fonction thyroïdienne normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de sélénium au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1727 2009; 7(9):1220	279, 282, 286, 410, 1289, 1290, 1291, 1292, 1293
Sélénium	Le sélénium contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de sélénium au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1220 2010;8(10):1727	277, 283, 286, 1289, 1290, 1291, 1293, 1751, 410, 1292
▼M14 Solutions de glucides	Les solutions de glucides contribuent à l'amélioration de la performance physique lors d'un exercice physique de forte intensité et de longue durée chez les adultes entraînés.	L'allégation ne peut être utilisée que pour les solutions de glucides qui, selon le mode d'emploi, apportent entre 30 g et 90 g de glucides par heure, lorsque les glucides en question sont du glucose, du saccharose, du fructose et/ou des maltodextrines, dans les conditions suivantes: a) Le fructose (issu de fructose et/ou de saccharose) ne doit pas représenter plus de 1/3 des glucides totaux, et b) le glucose (issu de glucose, de saccharose et/ou de maltodextrines) ne doit pas dépasser 60 g/h. Le consommateur doit être informé que l'effet bénéfique n'est obtenu que par des adultes entraînés effectuant des exercices physiques de forte intensité (au moins 65 % de la VO <sub>2</sub> max) et de longue durée (au moins 60 minutes).	L'allégation ne peut être utilisée que pour des denrées alimentaires destinées à des adultes entraînés effectuant des exercices physiques de forte intensité et de longue durée.	2018;16(3):5191	
▼B Solutions de glucides et d'électrolytes	Les solutions de glucides et d'électrolytes contribuent à maintenir la performance au cours d'un exercice d'endurance prolongé	Pour porter l'allégation, les solutions de glucides et d'électrolytes doivent contenir 80 à 350 Kcal/l provenant de glucides, et au moins 75 % de l'énergie doit provenir de glucides entraînant une réponse glycémique élevée, tels que le glucose, les polymères du glucose et le saccharose. De plus, ces boissons doivent contenir entre 20 mmol/l (460 mg/l) et 50 mmol/l (1 150 mg/l) de sodium et avoir une osmolalité située entre 200 et 330 mosm/kg d'eau.		2011;9(6):2211	466, 469

## ▼ B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Solutions de glucides et d'électrolytes	Les solutions de glucides et d'électrolytes accroissent l'absorption d'eau durant un exercice physique	Pour porter l'allégation, les solutions de glucides et d'électrolytes doivent contenir 80 à 350 Kcal/l provenant de glucides, et au moins 75 % de l'énergie doit provenir des glucides entraînant une réponse glycémique élevée, tels que le glucose, les polymères du glucose et le saccharose. De plus, ces boissons doivent contenir entre 20 mmol/l (460 mg/l) et 50 mmol/l (1 150 mg/l) de sodium et avoir une osmolalité située entre 200 et 330 mosm/kg d'eau.		2011;9(6):2211	314, 315, 316, 317, 319, 322, 325, 332, 408, 465, 473, 1168, 1574, 1593, 1618, 4302, 4309
Stérols végétaux et stanols végétaux	Les stérols végétaux/stanols végétaux contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale	L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière d'au moins 0,8 g de stérols végétaux/stanols végétaux.		2010;8(10):1813 2011;9(6):2203	549, 550, 567, 713, 1234, 1235, 1466, 1634, 1984, 2909, 3140 568

## ▼ M10

Substitut de repas pour contrôle du poids	Le remplacement d'un des repas principaux constituant la ration journalière d'un régime hypocalorique par un substitut de repas contribue au maintien du poids après la perte de poids	<p>L'allégation peut être utilisée si la denrée alimentaire satisfait aux exigences suivantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Valeur énergétique</b> La valeur énergétique est comprise entre 200 kcal (840 kJ) et 250 kcal (1 046 kJ) par repas (*****).</li> <li><b>Teneur en matière grasse et composition</b> L'apport énergétique de la matière grasse ne dépasse pas 30 % de la valeur énergétique totale du produit. La quantité d'acide linoléique (sous forme de glycérides) est au minimum de 1 g.</li> <li><b>Teneur en protéines et composition</b> L'apport protidique de la denrée alimentaire représente entre 25 % et 50 % de sa valeur énergétique totale. L'indice chimique des protéines est égal à celui fixé par l'Organisation mondiale de la santé dans le rapport «Besoins énergétiques et besoins en protéines». Rapport d'une consultation conjointe FAO/OMS/UNU. Genève: Organisation mondiale de la santé, 1985 (OMS, Série de rapports techniques, n° 724):</li> </ol>	L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé qu'il est important de maintenir un apport quotidien en liquide suffisant et que le produit a l'effet souhaité uniquement dans le cadre d'un régime hypocalorique et que, dans ce cadre, il doit être complété par d'autres aliments.  Pour que l'effet allégué soit obtenu, l'un des repas principaux de la journée doit être remplacé par un substitut de repas.	2010; 8(2):1466 2015; 13(11):4287	1418
---	--	--	---	--------------------------------------	------

▼ **M10**

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation																		
		<p><b>Besoins en acides aminés (en g/100 g de protéine)</b></p> <table border="1" data-bbox="757 451 1326 951"> <tr> <td>Cystine + méthionine</td> <td>1,7</td> </tr> <tr> <td>Histidine</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Isoleucine</td> <td>1,3</td> </tr> <tr> <td>Leucine</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Lysine</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Phénylalanine + tyrosine</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Thréonine</td> <td>0,9</td> </tr> <tr> <td>Tryptophane</td> <td>0,5</td> </tr> <tr> <td>Valine</td> <td>1,3</td> </tr> </table> <p>On entend par «indice chimique» le plus faible des rapports existant entre la quantité de chaque acide aminé essentiel de la protéine considérée et la quantité de chaque acide aminé correspondant de la protéine de référence.</p> <p>Si l'indice chimique d'une protéine est inférieur à 100 % de celui de la protéine de référence, la quantité minimale de cette protéine doit être augmentée en conséquence. L'indice chimique de la protéine doit en tout état de cause être au minimum égal à 80 % de celui de la protéine de référence.</p> <p>Dans tous les cas, l'adjonction d'acides aminés n'est admise que dans le but d'améliorer la valeur nutritive des protéines et uniquement dans les proportions nécessaires pour atteindre cet objectif.</p>	Cystine + méthionine	1,7	Histidine	1,6	Isoleucine	1,3	Leucine	1,9	Lysine	1,6	Phénylalanine + tyrosine	1,9	Thréonine	0,9	Tryptophane	0,5	Valine	1,3			
Cystine + méthionine	1,7																						
Histidine	1,6																						
Isoleucine	1,3																						
Leucine	1,9																						
Lysine	1,6																						
Phénylalanine + tyrosine	1,9																						
Thréonine	0,9																						
Tryptophane	0,5																						
Valine	1,3																						

▼ **M10**

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
		<p><b>4. Vitamines et sels minéraux</b></p> <p>La denrée alimentaire fournit, par repas, au minimum 30 % des valeurs nutritionnelles de référence des vitamines et sels minéraux fixées à l'annexe XIII du règlement (UE) n° 1169/2011. Cette exigence ne s'applique pas au fluorure, au chrome, au chlorure et au molybdène. La quantité de sodium fournie par la denrée alimentaire est au minimum de 172,5 mg par repas. La quantité de potassium fournie par la denrée alimentaire est au minimum de 500 mg par repas (*****).</p>			
Substitut de repas pour contrôle du poids	Le remplacement de deux des repas principaux constituant la ration journalière d'un régime hypocalorique par des substituts de repas contribue à la perte de poids	<p>L'allégation peut être utilisée si la denrée alimentaire satisfait aux exigences suivantes:</p> <p><b>1. Valeur énergétique</b></p> <p>La valeur énergétique est comprise entre 200 kcal (840 kJ) et 250 kcal (1 046 kJ) par repas (*****).</p> <p><b>2. Teneur en matière grasse et composition</b></p> <p>L'apport énergétique de la matière grasse ne dépasse pas 30 % de la valeur énergétique totale du produit.</p> <p>La quantité d'acide linoléique (sous forme de glycérides) est au minimum de 1 g.</p> <p><b>3. Teneur en protéines et composition</b></p> <p>L'apport protidique de la denrée alimentaire représente entre 25 % et 50 % de sa valeur énergétique totale.</p> <p>L'indice chimique des protéines doit être égal à celui fixé par l'Organisation mondiale de la santé dans le rapport «Besoins énergétiques et besoins en protéines». Rapport d'une consultation conjointe FAO/OMS/UNU. Genève: Organisation mondiale de la santé, 1985 (OMS, Série de rapports techniques, n° 724):</p>	<p>L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé qu'il est important de maintenir un apport quotidien en liquide suffisant et que le produit a l'effet souhaité uniquement dans le cadre d'un régime hypocalorique et que, dans ce cadre, il doit être complété par d'autres aliments.</p> <p>Pour que l'effet allégué soit obtenu, deux des repas principaux de la journée doivent être remplacés par des substituts de repas.</p>	2010; 8(2):1466 2015; 13(11):4287	1417

▼ **M10**

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation																		
		<p><b>Besoins en acides aminés (en g/100 g de protéine)</b></p> <table border="1" data-bbox="748 459 1326 906"> <tr> <td>Cystine + méthionine</td> <td>1,7</td> </tr> <tr> <td>Histidine</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Isoleucine</td> <td>1,3</td> </tr> <tr> <td>Leucine</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Lysine</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Phénylalanine + tyrosine</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Thréonine</td> <td>0,9</td> </tr> <tr> <td>Tryptophane</td> <td>0,5</td> </tr> <tr> <td>Valine</td> <td>1,3</td> </tr> </table> <p>On entend par «indice chimique» le plus faible des rapports existant entre la quantité de chaque acide aminé essentiel de la protéine considérée et la quantité de chaque acide aminé correspondant de la protéine de référence.</p> <p>Si l'indice chimique d'une protéine est inférieur à 100 % de celui de la protéine de référence, la quantité minimale de cette protéine doit être augmentée en conséquence. L'indice chimique de la protéine doit en tout état de cause être au moins égal à 80 % de celui de la protéine de référence.</p> <p>Dans tous les cas, l'adjonction d'acides aminés n'est admise que dans le but d'améliorer la valeur nutritive des protéines et uniquement dans les proportions nécessaires pour atteindre cet objectif.</p>	Cystine + méthionine	1,7	Histidine	1,6	Isoleucine	1,3	Leucine	1,9	Lysine	1,6	Phénylalanine + tyrosine	1,9	Thréonine	0,9	Tryptophane	0,5	Valine	1,3			
Cystine + méthionine	1,7																						
Histidine	1,6																						
Isoleucine	1,3																						
Leucine	1,9																						
Lysine	1,6																						
Phénylalanine + tyrosine	1,9																						
Thréonine	0,9																						
Tryptophane	0,5																						
Valine	1,3																						

▼ M10

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
		<p><b>4. Vitamines et sels minéraux</b></p> <p>La denrée alimentaire fournit, par repas, au minimum 30 % des valeurs nutritionnelles de référence des vitamines et sels minéraux fixées à l'annexe XIII du règlement (UE) n° 1169/2011. Cette exigence ne s'applique pas au fluorure, au chrome, au chlorure et au molybdène. La quantité de sodium fournie par la denrée alimentaire est au minimum de 172,5 mg par repas. La quantité de potassium fournie par la denrée alimentaire est au minimum de 500 mg par repas (*****).</p>			

▼ B

Succédanés du sucre, à savoir édulcorants intenses; xylitol, sorbitol, mannitol, maltitol, lactitol, isomalt, érythritol, sucralose et polydextrose; D-tagatose et isomaltulose	La consommation de denrées alimentaires/boissons contenant <nom du succédané du sucre> à la place de sucre (*) entraîne une hausse de la glycémie inférieure à celle qu'entraîne la consommation de denrées alimentaires/boissons contenant du sucre	<p>Les sucres dans les denrées alimentaires ou les boissons doivent être remplacés par des succédanés du sucre, à savoir des édulcorants intenses, du xylitol, du sorbitol, du mannitol, du maltitol, du lactitol, de l'isomalt, de l'érythritol, du sucralose ou du polydextrose, ou une combinaison de plusieurs d'entre eux, de telle sorte que les denrées alimentaires ou les boissons aient une teneur en sucre réduite d'au moins la proportion visée dans l'allégation RÉDUIT EN [NOM DU NUTRIMENT] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.</p> <p>Dans le cas du D-tagatose et de l'isomaltulose, ils doivent remplacer des teneurs équivalentes d'autres sucres dans la même proportion que celle indiquée dans l'allégation RÉDUIT EN [NOM DU NUTRIMENT] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.</p>		2011;9(4):2076 2011;9(6):2229	617, 619, 669, 1590, 1762, 2903, 2908, 2920 4298
---	--	---	--	----------------------------------	---

## ▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Succédanés du sucre, à savoir édulcorants intenses; xylitol, sorbitol, mannitol, maltitol, lactitol, isomalt, érythritol, sucralose et polydextrose; D-tagatose et isomaltulose	La consommation de denrées alimentaires/boissons contenant <nom du succédané du sucre> à la place de sucre (***) contribue au maintien de la minéralisation des dents	L'allégation peut être utilisée si les sucres dans les denrées alimentaires ou les boissons (qui abaissent le pH de la plaque dentaire sous 5,7) sont remplacés par des succédanés du sucre, à savoir des édulcorants intenses, du xylitol, du sorbitol, du mannitol, du maltitol, du lactitol, de l'érythritol, du sucralose ou du polydextrose, ou une combinaison de plusieurs d'entre eux, dans une proportion telle que la consommation des denrées alimentaires ou boissons n'abaisse pas le pH de la plaque dentaire sous 5,7 dans les 30 minutes après la consommation de celles-ci.		2011;9(4):2076 2011;9(6):2229	463, 464, 563, 618, 647, 1182, 1591, 2907, 2921, 4300 1134, 1167, 1283
Thiamine	La thiamine contribue à un métabolisme énergétique normal	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de thiamine au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1222	21, 24, 28
Thiamine	La thiamine contribue au fonctionnement normal du système nerveux	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de thiamine au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1222	22, 27
Thiamine	La thiamine contribue à des fonctions psychologiques normales	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de thiamine au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1755	205
Thiamine	La thiamine contribue à une fonction cardiaque normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de thiamine au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1222	20



## ▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Viande et poisson	La viande et le poisson contribuent à améliorer l'absorption de fer en cas de consommation avec d'autres denrées alimentaires contenant du fer	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire contenant au moins 50 g de viande ou de poisson par portion quantifiée. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation de 50 g de viande ou de poisson avec une ou des denrées alimentaires contenant du fer non héminique.		2011;9(4):2040	1223
Vitamine A	La vitamine A contribue au métabolisme normal du fer	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine A au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1221	206
Vitamine A	La vitamine A contribue au maintien de muqueuses normales	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine A au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1221 2010;8(10):1754	15, 4702
Vitamine A	La vitamine A contribue au maintien d'une peau normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine A au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1221 2010;8(10):1754	15, 17, 4660, 4702
Vitamine A	La vitamine A contribue au maintien d'une vision normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine A au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1221 2010;8(10):1754	16, 4239, 4701

## ▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Vitamine A	La vitamine A contribue au fonctionnement normal du système immunitaire	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine A au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1222 2011;9(4):2021	14, 200, 1462
Vitamine A	La vitamine A joue un rôle dans le processus de spécialisation cellulaire	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine A au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1221	14
Vitamine B6	La vitamine B6 contribue à la synthèse normale de la cystéine	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine B6 au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1759	4283
Vitamine B6	La vitamine B6 contribue à un métabolisme énergétique normal	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine B6 au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1759	75, 214
Vitamine B6	La vitamine B6 contribue au fonctionnement normal du système nerveux	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine B6 au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1225	66
Vitamine B6	La vitamine B6 contribue au métabolisme normal de l'homocystéine	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine B6 au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1759	73, 76, 199

## ▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Vitamine B6	La vitamine B6 contribue au métabolisme normal des protéines et du glycogène	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine B6 au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1225	65, 70, 71
Vitamine B6	La vitamine B6 contribue à des fonctions psychologiques normales	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine B6 au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1759	77
Vitamine B6	La vitamine B6 contribue à la formation normale de globules rouges	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine B6 au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1225	67, 72, 186
Vitamine B6	La vitamine B6 contribue au fonctionnement normal du système immunitaire	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine B6 au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1225	68
Vitamine B6	La vitamine B6 contribue à réduire la fatigue	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine B6 au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1759	78

## ▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Vitamine B6	La vitamine B6 contribue à réguler l'activité hormonale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine B6 au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1225	69
Vitamine B12	La vitamine B12 contribue à un métabolisme énergétique normal	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine B12 au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1223	99, 190
Vitamine B12	La vitamine B12 contribue au fonctionnement normal du système nerveux	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine B12 au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):4114	95, 97, 98, 100, 102, 109
Vitamine B12	La vitamine B12 contribue au métabolisme normal de l'homocystéine	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine B12 au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):4114	96, 103, 106
Vitamine B12	La vitamine B12 contribue à des fonctions psychologiques normales	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine B12 au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):4114	95, 97, 98, 100, 102, 109

## ▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Vitamine B12	La vitamine B12 contribue à la formation normale de globules rouges	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine B12 au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1223	92, 101
Vitamine B12	La vitamine B12 contribue au fonctionnement normal du système immunitaire	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine B12 au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1223	107
Vitamine B12	La vitamine B12 contribue à réduire la fatigue	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine B12 au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):4114	108
Vitamine B12	La vitamine B12 joue un rôle dans le processus de division cellulaire	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine B12 au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1223 2010;8(10):1756	93, 212
Vitamine C	La vitamine C contribue à maintenir le fonctionnement normal du système immunitaire pendant et après un exercice physique intense	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui garantit une consommation journalière de 200 mg de vitamine C. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 200 mg en plus de la dose journalière de vitamine C recommandée.		2009; 7(9):1226	144

## ▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Vitamine C	La vitamine C contribue à la formation normale de collagène pour assurer le fonctionnement normal des vaisseaux sanguins	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine C au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1226	130, 131, 149
Vitamine C	La vitamine C contribue à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des os	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine C au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1226	131, 149
Vitamine C	La vitamine C contribue à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des cartilages	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine C au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1226	131, 149
Vitamine C	La vitamine C contribue à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des gencives	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine C au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1226	131, 136, 149
Vitamine C	La vitamine C contribue à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale de la peau	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine C au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1226	131, 137, 149

## ▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Vitamine C	La vitamine C contribue à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des dents	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine C au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1226	131, 149
Vitamine C	La vitamine C contribue à un métabolisme énergétique normal	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine C au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815	135, 2334, 3196
Vitamine C	La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système nerveux	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine C au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1226	133
Vitamine C	La vitamine C contribue à des fonctions psychologiques normales	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine C au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1815	140
Vitamine C	La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine C au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815	134, 4321

## ▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Vitamine C	La vitamine C contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine C au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815	129, 138, 143, 148, 3331
Vitamine C	La vitamine C contribue à réduire la fatigue	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine C au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1815	139, 2622
Vitamine C	La vitamine C contribue à la régénération de la forme réduite de la vitamine E	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine C au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1815	202
Vitamine C	La vitamine C accroît l'absorption de fer	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine C au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1226	132, 147
Vitamine D	La vitamine D contribue à l'absorption et à l'utilisation normales du calcium et du phosphore	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine D au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1227	152, 157, 215



## ▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Vitamine D	La vitamine D contribue à une calcémie normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine D au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1227 2011;9(6):2203	152, 157 215
Vitamine D	La vitamine D contribue au maintien d'une ossature normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine D au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1227	150, 151, 158, 350
Vitamine D	La vitamine D contribue au maintien d'une fonction musculaire normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine D au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010; 8(2):1468	155
Vitamine D	La vitamine D contribue au maintien d'une dentition normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine D au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1227	151, 158
Vitamine D	La vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine D au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010; 8(2):1468	154, 159

## ▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Vitamine D	La vitamine D joue un rôle dans le processus de division cellulaire	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine D au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1227	153
Vitamine E	La vitamine E contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine E au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1816	160, 162, 1947
Vitamine K	La vitamine K contribue à une coagulation sanguine normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine K au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7 (9):1228	124, 126
Vitamine K	La vitamine K contribue au maintien d'une ossature normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine K au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7 (9):1228	123, 127, 128, 2879
Zinc	Le zinc contribue à un métabolisme acido-basique normal	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de zinc au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1229	360

## ▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Zinc	Le zinc contribue à un métabolisme glucidique normal	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de zinc au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1819	382
Zinc	Le zinc contribue à une fonction cognitive normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de zinc au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1229	296
Zinc	Le zinc contribue à la synthèse normale de l'ADN	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de zinc au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1819	292, 293, 1759
Zinc	Le zinc contribue à une fertilité et une reproduction normales	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de zinc au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1229	297, 300
Zinc	Le zinc contribue au métabolisme normal des macronutriments	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de zinc au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1819	2890

## ▼B

Nutriments, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Zinc	Le zinc contribue au métabolisme normal des acides gras	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de zinc au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1229	302
Zinc	Le zinc contribue au métabolisme normal de la vitamine A	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de zinc au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1229	361
Zinc	Le zinc contribue à une synthèse protéique normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de zinc au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1819	293, 4293
Zinc	Le zinc contribue au maintien d'une ossature normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de zinc au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1229	295, 1756
Zinc	Le zinc contribue au maintien de cheveux normaux	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de zinc au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1819	412

## ▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Zinc	Le zinc contribue au maintien d'ongles normaux	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de zinc au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1819	412
Zinc	Le zinc contribue au maintien d'une peau normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de zinc au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1819	293
Zinc	Le zinc contribue au maintien d'un taux normal de testostérone dans le sang	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de zinc au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2010;8(10):1819	301
Zinc	Le zinc contribue au maintien d'une vision normale	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de zinc au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1229	361

▼B

Nutriment, substance, denrée alimentaire ou catégorie de denrées alimentaires	Allégation	Conditions d'utilisation de l'allégation	Conditions d'utilisation de la denrée alimentaire et/ou restrictions à cette utilisation et/ou mention ou avertissement supplémentaire	Numéro du Journal de l'EFSA	Numéro d'entrée correspondant dans la liste consolidée soumise à l'EFSA pour évaluation
Zinc	Le zinc contribue au fonctionnement normal du système immunitaire	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de zinc au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1229	291, 1757
Zinc	Le zinc contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de zinc au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1229	294, 1758
Zinc	Le zinc joue un rôle dans le processus de division cellulaire	L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de zinc au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) n° 1924/2006.		2009; 7(9):1229	292, 293, 1759

(\*) Dans le cas du D-tagatose et de l'isomaltulose, remplacer «sucre» par «autres sucres»

(\*\*) Dans le cas du D-tagatose et de l'isomaltulose, remplacer «sucre» par «autres sucres»

▼ **B**

- **M2** (\*\*\*) Allégation autorisée le 24.9.2013; elle ne peut être utilisée que par GlaxoSmithKline Services Unlimited et les sociétés du groupe (GSK House, 980 Great West Road, Brentford, TW89GS, Royaume-Uni) pendant une période de cinq ans.
- (\*\*\*\*) Allégation autorisée le 24.9.2013; elle ne peut être utilisée que par le groupe Mondelēz International (Three Parkway North Deerfield, IL 60015, États-Unis d'Amérique) pendant une période de cinq ans. ◀
- **M7** (\*\*\*\*) Allégation autorisée le 24 septembre 2013; elle ne peut être utilisée que par Barry Callebaut Belgium NV (Aalstersestraat 122, 9280 Lebbeke-Wieze, Belgique) pendant une période de cinq ans. ◀
- (\*\*\*\*\*) Allégation autorisée le 21 avril 2015; elle ne peut être utilisée que par Barry Callebaut Belgium NV (Aalstersestraat 122, 9280 Lebbeke-Wieze, Belgique) pendant une période de cinq ans. ◀
- **M8** (\*\*\*\*\*) Allégation autorisée le 1<sup>er</sup> janvier 2016; elle ne peut être utilisée que par BENEIO-Orafti SA, Rue L. Maréchal 1, B-4360 Oreye, Belgique) pendant une période de cinq ans. ◀
- **M10** (\*\*\*\*\*) À partir du 21 juillet 2016 et jusqu'au 14 septembre 2019, la valeur énergétique de la denrée alimentaire est comprise entre 200 kcal (840 kJ) et 400 kcal (1 680 kJ).
- (\*\*\*\*\*) À partir du 21 juillet 2016 et jusqu'au 14 septembre 2019, la denrée alimentaire fournit, par repas, au minimum 30 % des quantités de vitamines et sels minéraux indiquées dans le tableau ci-dessous.

Vitamine A	(µg ER)	700
Vitamine D	(µg)	5
Vitamine E	(mg)	10
Vitamine C	(mg)	45
Thiamine	(mg)	1,1
Riboflavine	(mg)	1,6
Niacine	(mg EN)	18
Vitamine B <sub>6</sub>	(mg)	1,5
Folate	(µg)	200
Vitamine B <sub>12</sub>	(µg)	1,4
Biotine	(µg)	15
Acide pantothénique	(mg)	3
Calcium	(mg)	700
Phosphore	(mg)	550
Fer	(mg)	16
Zinc	(mg)	9,5
Cuivre	(mg)	1,1
Iode	(µg)	130
Sélénium	(µg)	55
Sodium	(mg)	575
Magnésium	(mg)	150
Manganèse	(mg)	1

À partir du 21 juillet 2016 et jusqu'au 14 septembre 2019, la quantité de potassium fournie par la denrée alimentaire est au minimum de 500 mg par repas. ◀

- **M11** (\*\*\*\*\*) La charge maximale de répétition est le poids maximal qu'un individu peut soulever ou la force maximale qu'il peut exercer lors d'un seul exercice. ◀