Dan it-test hu maħsub purament bħala għodda ta' dokumentazzjoni u m'għandu l-ebda effett legali. L-istituzzjonijiet tal-Unjoni m'għandhom l-ebda responsabbiltà għall-kontenut tiegħu. Il-verżjonijiet awtentiċi tal-atti rilevanti, inklużi l-preamboli tagħhom, huma dawk ippubblikati fil-Ġurnal Uffiċjali tal-Unjoni Ewropea u disponibbli f'EUR-Lex. Dawk it-testi uffiċjali huma aċċessibbli direttament permezz tal-links inkorporati f'dan id-dokument

►B

REGOLAMENT TAL-KUMMISSJONI (UE) Nru 432/2012

tas-16 ta' Mejju 2012

li jistabbilixxi lista ta' indikazzjonijiet permessi dwar is-saħħa li jsiru fuq l-ikel, barra dawk li jirreferu għat-tnaqqis fir-riskju tal-mard u għall-iżvilupp u s-saħħa tat-tfal

(Test b'relevanza għaż-ŻEE)

(ĠU L 136, 25.5.2012, p. 1)

Emendat minn:

		Ġurnal Uffiċjali		
		Nru	Paġna	Data
►M1	Regolament tal-Kummissjoni (UE) Nru 536/2013 tal-11 ta' Ġunju 2013	L 160	4	12.6.2013
►M2	Regolament tal-Kummissjoni (UE) Nru 851/2013 tat-3 ta' Settembru 2013	L 235	3	4.9.2013
►M3	Regolament tal-Kummissjoni (UE) Nru 1018/2013 tat-23 ta' Ottubru 2013	L 282	43	24.10.2013
►M4	Regolament tal-Kummissjoni (UE) Nru 40/2014 tas-17 ta' Jannar 2014	L 14	8	18.1.2014
►M5	Regolament tal-Kummissjoni (UE) Nru 274/2014 tal-14 ta' Marzu 2014	L 83	1	20.3.2014
►M6	Regolament tal-Kummissjoni (UE) 2015/7 tas-6 ta' Jannar 2015	L 3	3	7.1.2015
►M7	Regolament tal-Kummissjoni (UE) 2015/539 tal-31 ta' Marzu 2015	L 88	7	1.4.2015
►M8	Regolament tal-Kummissjoni (UE) 2015/2314 tas-7 ta' Diċembru 2015	L 328	46	12.12.2015
►M9	Regolament ta' Implimentazzjoni tal-Kummissjoni (UE) 2016/854 tat-30 ta' Mejju 2016	L 142	5	31.5.2016
►M10	Regolament tal-Kummissjoni (UE) 2016/1413 tal-24 ta' Awwissu 2016	L 230	8	25.8.2016
►M11	Regolament ta' Implimentazzjoni tal-Kummissjoni (UE) 2017/672 tas-7 ta' April 2017	L 97	24	8.4.2017
►M12	Regolament ta' Implimentazzjoni tal-Kummissjoni (UE) 2017/676 tal-10 ta' April 2017	L 98	1	11.4.2017

▼B

REGOLAMENT TAL-KUMMISSJONI (UE) Nru 432/2012

tas-16 ta' Mejju 2012

li jistabbilixxi lista ta' indikazzjonijiet permessi dwar is-saħħa li jsiru fuq l-ikel, barra dawk li jirreferu għat-tnaqqis fir-riskju tal-mard u għall-iżvilupp u s-saħħa tat-tfal

(Test b'relevanza għaż-ŻEE)

Artikolu 1

Stqarrijiet permessi dwar is-saħħa

1. Il-lista ta' indikazzjonijiet dwar is-saħħa li jistgħu jsiru fuq l-ikel, kif inhu msemmi fl-Artikolu 13(3) tar-Regolament (KE) Nru 1924/2006, hi stipulata fl-Anness għal dan ir-Regolament.

2. L-indikazzjonijiet dwar is-saħħa msemmijin fil-paragrafu 1 jistgħu jsiru fuq ikel f'konformità mal-kundizzjonijiet stipulati fl-Anness.

Artikolu 2

Dħul fis-seħħ u applikazzjoni

Dan ir-Regolament għandu jidħol fis-seħħ fl-għoxrin jum wara dak tal-pubblikazzjoni tiegħu f'*Il-Ġurnal Uffiċjali tal-Komunità Ewropea*.

Dan għandu japplika mill-14 ta' Diċembru 2012.

Dan ir-Regolament għandu jorbot fl-intier tiegħu u japplika direttament fl-Istati Membri kollha.

▼B

ANNESS

LISTA TA' INDIKAZZJONIJIET DWAR IS-SAHHA PERMESSI

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet ghall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA ghall-valutazzjoni tagħha
Aċidi xaħmin moninsaturi u/jew polinsaturi	Is-sostituzzjoni ta' xaħmijiet saturati ma' xaħmijiet mhux saturati fid-dieta tikkontribwixxi ghaż-żamma ta' livelli normali ta' kolesterol fid-demm. [Il-MUFA u l-PUFA huma xaħmijiet mhux saturati]	L-indikazzjoni tista' tintuża biss ghal ikel li ghandu livell gholi ta' aċidi xaħmin mhux saturati, kif imsemmi fl-indikazzjoni GĦOLI FIX-XAĦAM MHUX SATURAT kif elenkat fl-Anness ghar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2011;9(4):2069 2011;9(6):2203	621, 1190, 1203, 2906, 2910, 3065 674, 4335
Aċidu alfa-linoleniku (ALA)	ALA jikkontribwixxi ghaż-żamma ta' livelli normali ta' kolesterol fid-demm	L-indikazzjoni tista' tintuża biss ghal ikel li huwa mill-inqas sors ta' ALA kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TAL-AĊIDI XAĦMIN TA' OMEGA3 kif elenkat fl-Anness ghar-Regolament (KE) Nru 1924/2006. Il-konsumatur ghandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb b'doża ta' kuljum ta' 2 g ta' ALA.		2009; 7(9):1252 2011;9(6):2203	493, 568
Aċidu dokosaessenojku (DHA)	Id-DHA jikkontribwixxi ghaż-żamma tal-funzjoni normali tal-moħħ	L-indikazzjoni tista' tintuża biss ghal ikel li jkun fih mill-inqas 40 mg ta' DHA ghal kull 100 g u ghal kull 100 kcal. Sabiex iġib din l-indikazzjoni, il-konsumatur ghandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb b'doża ta' kuljum ta' 250 mg ta' 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
Aċidu dokosaessenojku (DHA)	Id-DHA jikkontribwixxi ghaż-żamma ta' vista tajba	L-indikazzjoni tista' tintuża biss ghal ikel li jkun fih mill-inqas 40 mg ta' DHA ghal kull 100 g u ghal kull 100 kcal. Sabiex iġib din l-indikazzjoni, il-konsumatur ghandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb b'doża ta' kuljum ta' 250 mg ta' DHA.		2010;8(10):1734 2011;9(4):2078	627, 632, 743, 3149, 2905, 508, 510, 513, 519, 529, 540, 688, 4294

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Aċidu Ejkosapentenojku u aċidu dokosaessenojku (EPA/DHA)	L-EPA u d-DHA jikkontribwixxu għall-funzjoni normali tal-qalb	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' EPA u ta' DHA kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TAL-AĊIDI XAĦMIN OMEGA3 kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006. Sabiex iġibu din l-indikazzjoni, il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb b'doża ta' kuljum ta' 250 mg ta' EPA u ta' DHA.		2010;8(10):1796 2011;9(4):2078	504, 506, 516, 527, 538, 703, 1128, 1317, 1324, 1325, 510, 688, 1360
Aċidu linolejku	L-aċidu linolejku jikkontribwixxi għaż-żamma ta' livelli normali ta' kolesterol fid-demm	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jkun fih mill-inqas 1,5 g ta' aċidu linolejku (LA) għal kull 100 g u għal kull 100 kcal. Il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb b'doża ta' kuljum ta' 10 g ta' LA.		2009; 7(9):1276 2011;9(6):2235	489, 2899
Aċidu olejku	Is-sostituzzjoni ta' xaħmijiet saturati fid-dieta b'xaħmijiet mhux saturati tikkontribwixxi għaż-żamma ta' livelli normali ta' kolesterol fid-demm. L-aċidu olejku huwa xaħam mhux saturat.	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li għandu livell għoli ta' aċidi xaħmin mhux saturati, kif imsemmi fl-indikazzjoni GĦOLI FIX-XAĦAM MHUX SATURAT kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2011;9(4):2043	673, 728, 729, 1302, 4334
Aċidu Pantoteniku	L-aċidu pantoteniku jikkontribwixxi għall-metaboliżmu li jipproduċi l-enerġija b'mod normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' aċidu pantoteniku kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1218	56, 59, 60, 64, 171, 172, 208

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Aċidu Pantoteniku	L-aċidu pantoteniku jikkontribwixxi għal sinteżi u għall-metaboliżmu normali tal-ormoni sterojdi, tal-vitamina D u ta' xi newrotraż-mettituri	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' aċidu pantoteniku kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1218	181
Aċidu Pantoteniku	L-aċidu pantoteniku jikkontribwixxi għal tnaqqis fl-għejja u fl-għejja kbira	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' aċidu pantoteniku kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2010;8(10):1758	63
Aċidu Pantoteniku	L-aċidu pantoteniku jikkontribwixxi għall-prestazzjoni mentali normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' aċidu pantoteniku kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1218 2010;8(10):1758	57, 58
Anewrina	L-anewrina tikkontribwixxi għall-metaboliżmu li jipproduċi l-enerġija b'mod normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' anewrina kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1222	21, 24, 28
Anewrina	L-anewrina tikkontribwixxi għall-funzjonament normali tas-sistema nervuża	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' anewrina kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1222	22, 27

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Anewrina	L-anewrina tikkontribwixxi għall-funzjoni psikoloġika normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' anewrina kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1755	205
Anewrina	L-anewrina tikkontribwixxi għall-funzjoni normali tal-qalb	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' anewrina kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1222	20
Arabinossilan prodott mill-endosperma tal-qamħ	Il-konsum tal-arabinossilan bħala parti minn ikla jikkontribwixxi għal tnaqqis fiż-żieda ta' glukożju fid-demm wara dik l-ikla	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jkun fih mill-inqas 8 g ta' arabinossilan (AX) b'ħafna fibri prodott minn endosperma tal-qamħ (mill-inqas 60 % AX bħala piż) għal kull 100 g ta' karboidrati disponibbli f'porzjon ikkwantifikat bħala parti mill-ikla. Sabiex iġib l-indikazzjoni, il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb billi l-arabinossilan (AX) b'ħafna fibri prodott mill-endosperma tal-qamħ jiġi kkonsmat bħala parti mill-ikla.		2011;9(6):2205	830
Beta-glukani	Il-beta-glukani jikkontribwixxu għaż-żamma ta' livelli normali ta' kolesterol fid-demm	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jkun fih mill-inqas 1 g ta' beta-glukani minn ħafur, granza tal-ħafur, xgħir, xgħir tan-nuħħala, jew minn taħlitiet ta' dawn is-sorsi għal kull porzjon ikkwantifikat. Il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb b'doża ta' kuljum ta' 3 g ta' beta-glukani minn ħafur, granza tal-ħafur, xgħir, xgħir tan-nuħħala, jew minn taħlitiet ta' dawn il-beta-glukani.		2009; 7(9):1254 2011;9(6):2207	754, 755, 757, 801, 1465, 2934 1236, 1299
Beta-glukani mill-ħafur u mix-xgħir	Il-konsum ta' beta-glukani mill-ħafur jew mix-xgħir bħala parti minn ikla jikkontribwixxi għal tnaqqis fiż-żieda ta' glukożju fid-demm wara dik l-ikla	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jkun fih mill-inqas 4 g ta' beta-glukani mill-ħafur u mix-xgħir għal kull 30 g ta' karboidrati disponibbli f'porzjon ikkwantifikat bħala parti mill-ikla. Sabiex iġib l-indikazzjoni, il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb billi l-beta-glukoni mill-ħafur u mix-xgħir jiġu kkonsmati bħala parti mill-ikla.		2011;9(6):2207	821, 824

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Betaina	Il-betaina tikkontribwixxi għall-metaboliżmu normali tal-omoċisteina	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jkun fih mill-inqas 500 mg ta' betaina għal kull porzjon ikkwantifikat. Sabiex iġib l-indikazzjoni, il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb b'doża ta' kuljum ta' 1,5 g ta' betaina.	Sabiex iġib l-indikazzjoni, il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li doża ta' kuljum li taqbeż l-4 g tista' żżid b'mod sinifikanti l-livelli ta' kolesterol fid-demm.	2011;9(4):2052	4325
Bijotina	Il-bijotina tikkontribwixxi għall-metaboliżmu li jipproduċi l-enerġija b'mod normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' bijotina kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1209	114, 117
Bijotina	Il-bijotina tikkontribwixxi għall-funzjonament normali tas-sistema nervuża	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' bijotina kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament(KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1209	116
Bijotina	Il-bijotina tikkontribwixxi għall-metaboliżmu makronutrijent normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' bijotina kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1209 2010;8(10):1728	113, 114, 117, 4661
Bijotina	Il-bijotina tikkontribwixxi għall-funzjoni psikoloġika normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' bijotina kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2010;8(10):1728	120
Bijotina	Il-bijotina tikkontribwixxi għaż-żamma ta' xagħar normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' bijotina kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1209 2010;8(10):1728	118, 121, 2876

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Bijotina	Il-bijotina tikkontribwixxi għaż-żamma tal-membrani mukużi normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' bijotina kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1209	115
Bijotina	Il-bijotina tikkontribwixxi għaż-żamma ta' ġilda normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' bijotina kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1209 2010;8(10):1728	115, 121
Ċuwingamm mingħajr zokkor	Iċ-ċuwingamm mingħajr zokkor jikkontribwixxi għaż-żamma tal-mineralizzazzjoni tas-snien	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ċuwingamm li jikkonforma mal-kundizzjonijiet ta' użu għall-indikazzjoni tan-nutrizzjoni MINGĦAJR ZOKKOR kif elenkat fl-Anness għar-Regolament 1924/2006. Il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb bil-magħda, mill-inqas għal 20 minuta, wara l-ikel jew ix-xorb.		2009; 7(9):1271 2011;9(4):2072 2011;9(6):2266	1151, 1154 486, 562, 1181
Ċuwingamm mingħajr zokkor	Iċ-ċuwingamm mingħajr zokkor jikkontribwixxi għan-newtralizzazzjoni tal-aċidi tal-plakka	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ċuwingamm li jikkonforma mal-kundizzjonijiet ta' użu għall-indikazzjoni tan-nutrizzjoni MINGĦAJR ZOKKOR kif elenkat fl-Anness għar-Regolament 1924/2006. Il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb bil-magħda, mill-inqas għal 20 minuta, wara l-ikel jew ix-xorb.		2009; 7(9):1271 2011;6(6):2266	1150 485
Ċuwingamm mingħajr zokkor	Iċ-ċuwingamm mingħajr zokkor jikkontribwixxi biex inaqqas in-niexfa fil-ħalq	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ċuwingamm li jikkonforma mal-kundizzjonijiet ta' użu għall-indikazzjoni tan-nutrizzjoni MINGĦAJR ZOKKOR kif elenkat fl-Anness għar-Regolament 1924/2006. Il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb bl-użu taċ-ċuwingamm kull meta l-ħalq ikun jinħass xott.		2009; 7(9):1271	1240

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Ċuwingamm mingħajr zokkor bil-karbamid	Iċ-ċuwingamm mingħajr zokkor li għandu l-karbamid jinnewtralizza l-aċidi tal-plakka b'mod aktar effettiv miċ-ċuwingamms mingħajr zokkor li m'għandhomx il-karbamid	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ċuwingamm li jikkonforma mal-kundizzjonijiet ta' użu għall-indikazzjoni tan-nutrizzjoni MINGĦAJR ZOKKOR kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006. Sabiex iġib din l-indikazzjoni, kull biċċa ċuwingamm mingħajr zokkor għandu jkun fiha mill-inqas 20 mg ta' karbamid. Il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni li ċ-ċuwingamm għandha tintmagħad, mill-inqas għal 20 minuta, wara l-ikel jew ix-xorb.		2011;9(4):2071	1153
Chitosan	Iċ-chitosan jikkontribwixxi għaż-żamma ta' livelli normali ta' kolesterol fid-demm	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jipprovdi doża ta' kuljum ta' 3 g ta' chitosan. Sabiex iġib din l-indikazzjoni, il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb b'doża ta' kuljum ta' 3 g ta' chitosan.		2011;9(6):2214	4663
Enzima tal-lattasju	L-enżima tal-lattasju ttejjeb id-diġestjoni tal-lattosju f'individwi li jkollhom diffikultà fid-diġestjoni tal-lattosju	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal supplimenti tal-ikel, b'doża minima ta' 450 unità ta' FCC (Kodiċi tal-Kimiċi tal-Ikel) b'istruzzjonijiet lill-popolazzjoni mmirata għall-konsum ma' kull ikla li jkun fiha l-lattosju.	Il-popolazzjoni mmirata għandha tingħata informazzjoni dwar il-fatt li t-toleranza għal-lattosju hija varjabbli filwaqt li għandhom ifittxu parir dwar ir-rwol li għandha din is-sustanza fid-dieta tagħhom.	2009; 7(9):1236 2011;9(6):2203	1697, 1818 1974
Fibra tal-qamħ tal-ħafur	Il-fibra tal-qamħ tal-ħafur tikkontribwixxi għal żieda fil-kwantità ta' ppurgar	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li għandu livell għoli minn dik il-fibra kif imsemmi fl-indikazzjoni GĦOLI FIL-FIBRA kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2011;9(6):2249	822
Fibra tal-qamħ tax-xgħir	Il-fibra tal-qamħ tax-xgħir tikkontribwixxi għal żieda fil-kwantità ta' ppurgar	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li għandu livell għoli minn dik il-fibra kif imsemmi fl-indikazzjoni GĦOLI FIL-FIBRA kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2011;9(6):2249	819

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Fibra tan-nuħħala tal-qamħ	Il-fibra tan-nuħħala tal-qamħ tikkontribwixxi għal aċċellerazzjoni tat-tranżitu intestinali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li għandu livell għoli minn dik il-fibra kif imsemmi fl-indikazzjoni GĦOLI FIL-FIBRA kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006. Sabiex iġġib din l-indikazzjoni, il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett indikat jinkiseb b'doża ta' kuljum ta' mill-inqas 10 g ta' fibra tan-nuħħala tal-qamħ.		2010;8(10):1817	828, 839, 3067, 4699
Fibra tan-nuħħala tal-qamħ	Il-fibra tan-nuħħala tal-qamħ tikkontribwixxi għal żieda fil-kwantità ta' ppurgar.	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li għandu livell għoli minn dik il-fibra kif imsemmi fl-indikazzjoni GĦOLI FIL-FIBRA kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1817	3066
Fibra tas-segala	Il-fibra tas-segala tikkontribwixxi għall-funzjoni normali tal-imsaren	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li għandu livell għoli minn dik il-fibra kif imsemmi fl-indikazzjoni GĦOLI FIL-FIBRA kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2011;9(6):2258	825
▼M7 Flavanoli tal-kawkaw	Il-flavanoli tal-kawkaw jgħinu jżommu l-elastiċità tal-vażi tad-demm, li jikkontribwixxu għall-fluss normali tad-demm (*****) (******)	Il-konsumaturi għandhom jingħataw informazzjoni li l-effett benefiċjali jinkiseb permezz ta' doża ta' kuljum ta' 200 mg ta' flavanoli tal-kawkaw. Id-dikjarazzjoni tista' tintuża biss għal xarbiet tal-kawkaw (bi trab tal-kawkaw) jew għal ċikkulata skura li tipprovdi mill-inqas doża ta' kuljum ta' 200 mg ta' flavanoli tal-kawkaw bi grad tal-polimeriżazzjoni ta' 1-10 (*****) Id-dikjarazzjoni tista' tintuża biss għal kapsuli jew pilloli li fihom estratt tal-kawkaw b'doża għolja ta' flavanoli li jipprovdu mill-inqas doża ta' kuljum ta' 200 mg ta' flavanoli tal-kawkaw bi grad tal-polimeriżazzjoni ta' 1-10 (******).	—	2012;10(7): 2809 (*****) 2014;12(5): 3654 (******)	—

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Fluworidu	Il-fluworidu jikkontribwixxi għaż-żamma tal-mineralizzazzjoni tas-snien	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' fluworidu kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1212 2010;8(10):1797	275, 276, 338, 4238,
Folat	Il-folat jikkontribwixxi għal tkabbir fit-tessut matern matul it-tqala	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' folat kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1213	2882
Folat	Il-folat jikkontribwixxi għas-sinteżi normali tal-aċidu amminiku	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' folat kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2010;8(10):1760	195, 2881
Folat	Il-folat jikkontribwixxi għall-metaboliżmu normali tal-omoċisteina	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' folat kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1213	80
Folat	Il-folat jikkontribwixxi għall-funzjoni psikoloġika normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' folat kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2010;8(10):1760	81, 85, 86, 88
Folat	Il-folat jikkontribwixxi għall-funzjonament normali tas-sistema immunitarja	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' folat kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1213	91
Folat	Il-folat jikkontribwixxi għal tnaqqis fl-għejja u fl-għejja kbira	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' folat kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2010;8(10):1760	84

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Folat	Il-folat għandu rwol fil-proċess tad-diviżjoni taċ-ċelluli	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' folat kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1213 2010;8(10):1760	193, 195, 2881
Folati	Il-folat jikkontribwixxi għall-formazzjoni normali tad-demm	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' folat kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1213	79
Fosfru	Il-fosfru jikkontribwixxi għall-metaboliżmu li jipproduċi l-enerġija b'mod normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' fosfru kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1219	329, 373
Fosfru	Il-fosfru jikkontribwixxi għall-funzjoni normali taċ-ċelluli membrani	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' fosfru kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1219	328
Fosfru	Il-fosfru jikkontribwixxi għaż-żamma ta' għadam normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' fosfru kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1219	324, 327
Fosfru	Il-fosfru jikkontribwixxi għaż-żamma ta' snien normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' fosfru kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1219	324, 327

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
▼M1 Fruttożju	Il-konsum tal-ikel li fih fruttożju jwassal għal żieda iżgħar fil-glukożju tad-demm meta mqabbel mal-ikel li fih sukrożju jew glukożju	Sabiex tintwera l-indikazzjoni, il-glukożju u/jew s-sukrożju għandu jinbidel mill-fruttożju magħmul ħelu biż-żokkor fl-ikel jew ix-xorb sabiex it-tnaqqis fil-kontenut tal-glukożju u/jew sukrożju, f'dan l-ikel jew xorb, hija mill-inqas 30 %.		2011;9(6):2223	558
▼B Ġewż	Il-ġewż jikkontribwixxi għal titjib fl-elastiċità tal-vini	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jipprovdi doża ta' kuljum ta' 30 g ta' ġewż. Sabiex iġib din l-indikazzjoni, il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb b'doża ta' kuljum ta' 30 g ta' ġewż.		2011;9(4):2074	1155, 1157
▼M1 Għanbaqar imqadded ta' "cultivars" tal-pruna (*Prunus domestica* L.)	Għanbaqar imqadded/pruna jikkontribwixxu għall- funzjoni tal-musrana normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għall-ikel li jipprovdi d-doża ta' kuljum ta' 100 g ta' għanbaqar imqadded (pruna). Sabiex tintwera l-indikazzjoni, għandu jingħata tagħrif lill-konsumaturi li l-effett favorevoli jinkiseb permezz ta' doża ta' kuljum ta' 100 g ta' għanbaqar imqadded (pruna).		2012;10(6):2712	1164
▼B Glukomannan (konjac mannan)	Il-glukomannan jikkontribwixxi għaż-żamma ta' livelli normali ta' kolesterol fid-demm	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jipprovdi doża ta' kuljum ta' 4 g ta' glukomannan. Sabiex iġib din l-indikazzjoni, il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb b'doża ta' kuljum ta' 4 g ta' glukomannan.	Għandha tingħata twissija ta' fgar lill-persuni li għandhom diffikultà biex jibilgħu jew meta jibilgħu mingħajr ammont ta' fluwidu adegwat — pariri dwar it-teħid b'ħafna ilma biex jiġi żgurat li s-sustanza tasal fl-istonku.	2009; 7(9):1258 2010;8(10):1798	836, 1560, 3100, 3217

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Glukomannan (konjac mannan)	Il-glukomannan fil-kuntest ta' dieta ta' enerġija ristretta jikkontribwixxi għal telf fil-piż	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jkun fih 1 g ta' glukomannan għal kull porzjon ikkwantifikat. Sabiex iġib l-indikazzjoni, il-konsumatur għandu tingħatalu infomazzjoni li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb b'doża ta' kuljum ta' 3 g ta' glukomannan maqsuma fi tliet dożi ta' 1 g kull waħda, flimkien ma' 12-il tazza ilma, qabel l-ikliet u fil-kuntest ta' dieta ta' enerġija ristretta.	Għandha tingħata twissija ta' fgar lill-persuni li għandhom diffikultà biex jibilgħu jew meta jibilgħu mingħajr ammont ta' fluwidu adegwat — pariri dwar it-teħid b'ħafna ilma biex jiġi żgurat li s-sustanza tasal fl-istonku.	2010;8(10):1798	854, 1556, 3725,
Gomma tal-Gwar	Il-gomma tal-gwar tikkontribwixxi għaż-żamma ta' livelli normali ta' kolesterol fid-demm	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jipprovdi doża ta' kuljum ta' 10 g ta' gomma tal-gwar. Sabiex iġib l-indikazzjoni, il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb b'doża ta' kuljum ta' 10 g ta' gomma tal-gwar.	Għandha tingħata twissija ta' fgar lill-persuni li għandhom diffikultà biex jibilgħu jew meta jibilgħu mingħajr ammont ta' fluwidu adegwat — pariri dwar it-teħid b'ħafna ilma biex jiġi żgurat li s-sustanza tasal fl-istonku.	2010;8(2):1464	808
Ħadid	Il-ħadid jikkontribwixxi għall-funzjoni konjittiva normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' ħadid kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1215	253
Ħadid	Il-ħadid jikkontribwixxi għall-metaboliżmu li jipproduċi l-enerġija b'mod normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' ħadid kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1215 2010;8(10):1740	251, 1589, 255
Ħadid	Il-ħadid jikkontribwixxi għall-formazzjoni normali ta' ċelluli ħomor tad-demm u ta' emoglobina	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' ħadid kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1215 2010;8(10):1740	249, 1589, 374, 2889

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Ħadid	Il-ħadid jikkontribwixxi għat-trasport normali tal-ossiġnu fil-ġisem	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' ħadid kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1215 2010;8(10):1740	250, 254, 256, 255
Ħadid	Il-ħadid jikkontribwixxi għall-funzjonament normali tas-sistema immunitarja	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' ħadid kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1215	252, 259
Ħadid	Il-ħadid jikkontribwixxi għal tnaqqis fl-għejja u fl-għejja kbira	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' ħadid kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2010;8(10):1740	255, 374, 2889
Ħadid	Il-ħadid għandu rwol fil-proċess tad-diviżjoni taċ-ċelluli	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' ħadid kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1215	368
Idrossipropil metilcellu-loża (HPC)	Il-konsum tal-idrossipropil metilcellulożama' ikla jikkontribwixxi għal tnaqqis fiż-żieda ta' glukożju fid-demm wara dik l-ikla	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jkun fih 4 g ta' HPMC għal kull porzjon ikkwantifikat bħala parti mill-ikla. Sabiex iġib l-indikazzjoni, il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb billi jiġu kkonsmati 4 g ta' HPMC bħala parti mill-ikla.	Għandha tingħata twissija ta' fgar lill-persuni li għandhom diffikultà biex jibilgħu jew meta jibilgħu mingħajr ammont ta' fluwidu adegwat — pariri dwar it-teħid b'ħafna ilma biex jiġi żgurat li s-sustanza tasal fl-istonku.	2010;8(10):1739	814

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Idrossipropil metilcelluloża (HPC)	L-idrossipropil metilcelluloża tikkontribwixxi għaż-żamma ta' livelli normali ta' kolesterol fid-demm	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jipprovdi doża ta' kuljum ta' 5 g ta' HPMC. Sabiex iġib din l-indikazzjoni, il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb b'doża ta' kuljum ta' 5 g ta' HPMC.	Għandha tingħata twissija ta' fgar lill-persuni li għandhom diffikultà biex jibilgħu jew meta jibilgħu mingħajr ammont ta' fluwidu adegwat — pariri dwar it-teħid b'ħafna ilma biex jiġi żgurat li s-sustanza tasal fl-istonku.	2010;8(10):1739	815
Ikel b'kontenut baxx jew imnaqqas ta' aċidi xaħmin saturati	It-tnaqqis fil-konsum ta' xaħam saturat jikkontribwixxi għaż-żamma ta' livelli normali ta' kolesterol fid-demm	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jkollu livell baxx ta' aċidi xaħmin saturati, kif imsemmi fl-indikazzjoni KONTENUT BAXX TA' XAĦAM SATURAT jew kontenut imnaqqas ta' aċidi xaħmin saturati kif imsemmi fl-indikazzjoni KONTENUT IMNAQQAS TA' [ISEM TAN-NUTRIJENT] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2011;9(4):2062	620, 671, 4332
Ikel b'kontenut baxx jew imnaqqas ta' sodju	It-tnaqqis fil-konsum ta' sodju jikkontribwixxi għaż-żamma ta' pressjoni tad-demm normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jkollu kontenut baxx ta' sodju/melħ, kif imsemmi fl-indikazzjoni BAXX FIS-SODJU/MELĦ jew kontenut imnaqqas ta' sodju/melħ kif imsemmi fl-indikazzjoni KONTENUT IMNAQQAS TA' [ISEM TAN-NUTRIJENT] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2011;9(6):2237	336, 705, 1148, 1178, 1185, 1420

▼M4

Il-fibra tal-pitravi	Il-fibra tal-pitravi tgħin biex jiżdied il-ħin tat-tranżitu intestinali	Id-dikjarazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jkun għani fil-fibra kif jissemma fid-dikjarazzjoni "GĦOLI FIL-FIBRA" kif jelenka l-Anness tar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2011; 9(12):2468	

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Ilma	L-ilma jikkontribwixxi għażżamma tal-funzjonijiet konjittivi u fiżiċi normali	Sabiex iġib din l-indikazzjoni, il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni li sabiex jakkwista l-effett indikat, huwa għandu jikkonsma 2,0 L ta' ilma, mis-sorsi kollha.	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għall-ilma li jikkonforma mad-Direttivi 2009/54/KE u/jew 98/83/KE	2011;9(4):2075	1102, 1209, 1294, 1331
Ilma	L-ilma jikkontribwixxi għażżamma tar-regolamentazzjoni normali tat-temperatura tal-ġisem	Sabiex iġib din l-indikazzjoni, il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni li sabiex jakkwista l-effett indikat, huwa għandu jikkonsma 2,0 L ta' ilma, mis-sorsi kollha.	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għall-ilma li jikkonforma mad-Direttivi 2009/54/KE u/jew 98/83/KE	2011;9(4):2075	1208
▼M8					
Inulina taċ-ċikwejra indiġena	L-inulina taċ-ċikwejra tikkontribwixxi għall-funzjonament normali tal-imsaren billi żżid il-frekwenza tal-ipporgar (*******)	L-informazzjoni għandha tingħata lill-konsumatur li l-effett benefiċjarju jinkiseb permezz ta' doża ta' kuljum ta' 12 g inulina taċ-ċikwejra. L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jagħti tal-inqas doża ta' kuljum ta' 12 g inulina taċ-ċikwejra indiġena, taħlita mhux frazzjonata ta' monosakkaridi (< 10 %), disakkaridi, fruttani tat-tip tal-inulina u inulina estratta miċ-ċikwejra bi grad medju ta' polimerizzazzjoni ta' ≥ 9.		2015;13(1):3951	
▼B					
Jodju	Il-jodju jikkontribwixxi għall-funzjoni konjittiva normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' jodju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2010;8(10):1800	273
Jodju	Il-jodju jikkontribwixxi għall-metaboliżmu li jipproduċi l-enerġija b'mod normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' jodju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1214 2010;8(10):1800	274, 402
Jodju	Il-jodju jikkontribwixxi għall-funzjonament normali tas-sistema nervuża	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' jodju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2010;8(10):1800	273

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Jodju	Il-jodju jikkontribwixxi għażżamma ta' ġilda normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' jodju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1214	370
Jodju	Il-jodju jikkontribwixxi għall-produzzjoni normali ta' ormoni tat-tirojde u għall-funzjoni normali tal-tirojde	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' jodju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1214 2010;8(10):1800	274, 1237
Kalċju	Il-kalċju jikkontribwixxi għall-koagulazzjoni tad-demm normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' kalċju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1210	230, 236
Kalċju	Il-kalċju jikkontribwixxi għall-metaboliżmu li jipproduċi l-enerġija b'mod normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' kalċju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1210	234
Kalċju	Il-kalċju jikkontribwixxi għall-funzjoni normali tal-muskoli	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' kalċju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1210	226, 230, 235

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Kalċju	Il-kalċju jikkontribwixxi għan-newrotrażmissjoni normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' kalċju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1210	227, 230, 235
Kalċju	Il-kalċju jikkontribwixxi għall-funzjoni normali tal-enżimi diġestivi	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' kalċju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1210	355
Kalċju	Il-kalċju għandu rwol fid-diviżjoni u fl-ispeċjalizzazzjoni taċ-ċelluli	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' kalċju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2010;8(10):1725	237
Kalċju	Il-kalċju huwa meħtieġ għażżamma ta' għadam normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' kalċju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		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
Kalċju	Il-kalċju huwa meħtieġ għażżamma ta' snien normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' kalċju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1210 2010;8(10):1725 2011;9(6):2203	224, 230, 231, 2731, 3099,3155, 4311, 4312, 4703 4704

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
▼M3					
Karboidrati	Il-karboidrati jikkontribwixxu għall-manteniment tal-funzjoni normali tal-moħħ	Biex tintwera l-indikazzjoni, għandu jingħata tagħrif lill-konsumaturi li l-effett it-tajjeb jinkiseb permezz ta' doża ta' kuljum ta' 130 g ta' karboidrati mis-sorsi kollha. L-indikazzjoni tista' tintuża għall-ikel li fih mill-inqas 20 g karboidrati, minbarra l-polijoli, li huma metabolizzati mill-bniedem, għal kull porzjon ikkwantifikat, u li jikkonforma mal-indikazzjoni dwar is-saħħa LIVELL BAXX TA' ZOKKOR jew BLA ZOKKOR MIŻJUD kif elenkat fl-Anness tar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.	L-indikazzjoni ma għandhiex tintuża fuq ikel li jkun 100 % zokkor.	2011;9(6):2226	603,653
▼M6					
Il-karboidrati	Il-karboidrati jikkontribwixxu fl-irkupru tal-funzjonament normali tal-muskoli (kontrazzjoni) wara eżerċizzju fiżiku intensiv ħafna u/jew fit-tul li jikkawża għeja fil-muskoli u tnaqqis fil-ħażniet tal-glikoġenu fil-muskoli skeletriċi.	Id-dikjarazzjoni tista' tintuża biss għall-ikel li jipprovdi karboidrati li l-bniedem jimmetabolizza (ħlief il-polioli). Il-konsumatur għandu jiġi mgħarraf li l-effett pożittiv jinkiseb bil-konsum tal-karboidrati, minn kull sors, jekk b'kollox jittieħdu 4 g għal kull kilogramma ta' piż tal-ġisem, b'dożi, fl-ewwel 4 sigħat u mhux wara 6 sigħat, wara eżerċizzju fiżiku intensiv ħafna u/jew fit-tul, li jikkawża għeja fil-muskoli u tnaqqis fil-ħażniet tal-glikoġenu fil-muskoli skeletriċi.	Id-dikjarazzjoni għandha tintuża biss għall-ikel maħsub għal adulti li jagħmlu eżerċizzju fiżiku intensiv ħafna u/jew fit-tul li jikkawża għeja fil-muskoli u tnaqqis fil-ħażniet tal-glikoġenu fil-muskoli skeletriċi.	2013;11(10): 3409	
▼M9					
Karboidrati mhux diġestibbli	Il-konsum ta' ikel/xarbiet li fihom <isem tal-karboidrati mhux diġestibbli kollha użati> minflok zokkrijiet iwassal għal żieda aktar baxxa ta' glukożju fid-demm wara l-konsum tagħhom meta mqabbla ma' ikel/xarbiet li jkun fihom iz-zokkor.	Sabiex isostnu l-indikazzjoni, iz-zokkrijiet għandhom jiġu sostituti fl-ikel jew fix-xarbiet b'karboidrati mhux diġestibbli, li huma karboidrati li la jiġu diġestiti u lanqas assorbiti fil-musrana ż-żgħira, sabiex l-ikel jew ix-xarbiet ikun fihom ammonti inqas ta' zokkrijiet minn tal-inqas l-ammont imsemmi fl-indikazzjoni IMNAQQAS [ISEM TAN-NUTRIJENT] kif elenkat fl-Anness tar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2014;12(1):3513 2014;12(10):3838 2014;12(10):3839	

▼M9

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Karboidrati mhux fermentabbli	Il-konsum ta' ikel/xarbiet li fihom <isem tal-karboidrati mhux fermentabbli użati kollha> minflok karboidrati fermentabbli jikkontribwixxi għaż-żamma tal-mineralizzazzjoni tas-snien.	Sabiex isostnu din l-indikazzjoni, il-karboidrati fermentabbli (1**) għandhom jiġu sostituti fl-ikel jew fix-xarbiet b'karboidrati mhux fermentabbli (2***) f'tali ammonti li l-konsum ta' tali ikel jew xarbiet ma jniżżilx il-pH tal-plakka dentali taħt il-5,7 matul jew sa 30 minuta wara l-konsum. (1**) Il-karboidrati fermentabbli huma definiti bħala karboidrati jew taħlita ta' karboidrati kif ikkunsmati fl-ikel jew fix-xarbiet li jnaqqsu l-pH tal-plakka dentali taħt il-5,7, kif determinat *in vivo* jew *in situ* mit-testijiet tat-telemetrija tal-pH tal-plakka dentali, permezz tal-fermentazzjoni batterika matul u sa 30 minuta wara l-konsum. (2***) Il-karboidrati mhux fermentabbli huma definiti bħala karboidrati jew taħlita ta' karboidrati kif kkunsmati fl-ikel jew fix-xarbiet li ma jnaqqsux l-pH tal-plakka dentali, kif determinat in vivo jew in situ mit-testijiet tat-telemetrija tal-pH tal-plakka dentali, taħt valur konservattiv ta' 5,7 permezz tal-fermentazzjoni batterika matul u sa 30 minuta wara l-konsum.		2013;11(7):3329	

▼B

Karbonju attivat	Il-Karbonju attivat jikkontribwixxi għal tnaqqis ta' gass eċċessiv wara l-ikel	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jkun fih 1 g ta' Karbonju attivat għal kull porzjon ikkwantifikat. Sabiex iġib l-indikazzjoni, il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb b'1 g li għandha tittieħed mill-inqas 30 minuta qabel u 1 g f'tit wara l-ikel.		2011;9(4):2049	1938
Klorur	Il-klorur jikkontribwixxi għal diġestjoni normali billi jipproduċi aċidu idrokloriku fl-istonku	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' klorur kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.	L-indikazzjoni ma tistax tintuża għal klorur mis-sors klorur tas-sodju	2010;8(10):1764	326
Kolin	Il-kolin jikkontribwixxi għall-metaboliżmu normali tal-omoċisteina	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jkun fih mill-inqas 82,5 mg ta' kolin kull 100 g jew 100 ml jew għal kull porzjon ta' ikel.		2011;9(4):2056	3090

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Kolin	Il-kolin jikkontribwixxi għall-metaboliżmu normali tal-lipidi	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jkun fih mill-inqas 82,5 mg ta' kolin kull 100 g jew 100 ml jew għal kull porzjon ta' ikel.		2011;9(4):2056	3186
Kolin	Il-kolin jikkontribwixxi għaż-żamma tal-funzjoni normali tal-fwied	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jkun fih mill-inqas 82,5 mg ta' kolin kull 100 g jew 100 ml jew għal kull porzjon ta' ikel.		2011;9(4):2056 2011;9(6):2203	1501 712, 1633
Kreatina	Il-kreatina żżid il-prestazzjoni fiżika f'waqtiet suċċessivi ta' eżerċizzju intensiv ħafna li jitwettaq fi żmien qasir	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jipprovdi doża ta' kuljum ta' 3 g ta' kreatina. Sabiex iġib din l-indikazzjoni, il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb b'doża ta' kuljum ta' 3 g ta' kreatina.	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li hu mmirat għall-adulti li jwettqu eżerċizzju intensiv ħafna	2011;9(7):2303	739, 1520, 1521, 1522, 1523, 1525, 1526, 1531, 1532, 1533, 1534, 1922, 1923, 1924
▼M11 Kreatina	Il-konsum ta' kuljum tal-kreatina jista' jsaħħaħ l-effett tat-trejning ta' reżistenza fuq is-saħħa tal-muskoli fl-adulti li għandhom 'il fuq minn 55 sena.	Għandha tingħata informazzjoni lill-konsumaturi li: — l-indikazzjoni hija maħsuba għall-adulti li għandhom 'il fuq minn 55 sena, li huma involuti fi trejning ta' reżistenza regolari; — dan l-effett benefiċjali jinkiseb meta wieħed jieħu 3 g ta' kreatina kuljum filwaqt li jagħmel it-trejning ta' reżistenza. Dan jippermetti li maż-żmien dak li jkun jista' jżid it-trejning, li jrid isir mill-inqas tliet darbiet fil-ġimgħa għal bosta ġimgħat b'intensità ta' mill-inqas 65 %–75 % tat-tagħbija massima ta' ripetizzjoni (**********).	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għall-ikel li għandu filmira l-adulti li għandhom 'il fuq minn 55 sena, li huma involuti fi trejning ta' reżistenza regolari.	2016;14(2):4400	
▼B Kromu	Il-kromu jikkontribwixxi għall-metaboliżmu makronutrijent normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' kromu trivalenti kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1732	260, 401, 4665, 4666, 4667
Kromu	Il-kromu jikkontribwixxi għaż-żamma ta' livelli normali ta' glukożju fid-demm	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' kromu trivalenti kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1732 2011;9(6):2203	262, 4667 4698

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Kulturi ta' jogurt ħajjin	Il-kulturi ħajjin fil-jogurt jew il-ħalib iffermentat itejbu d-diġestjoni tal-lattosju tal-prodott f'individwi li għandhom diffikultà fid-diġestjoni tal-lattosju	Sabiex iġibu din l-indikazzjoni, il-jogurt jew il-ħalib iffermentat għandu jkun fihom mill-inqas 10^8 ta' Unitajiet li Jifformaw Kolonji ta' mikro-organiżmi li jibdew il-ħajja (*Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus u Streptococcus thermophilus*) għal kull grama.		2010;8(10):1763	1143, 2976
Laħam jew ħut	Il-laħam jew il-ħut jikkontribwixxi għal titjib fl-assorbiment tal-ħadid meta jittiekel ma' ikel ieħor li jkun fih il-ħadid	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jkun fih 50 g ta' laħam jew ħut f'porzjon ikkwantifikat uniku. Sabiex iġib l-indikazzjoni, il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb billi jiġu kkonsmati 50 g ta' laħam jew ħut flimkien ma' ikel li jkun fih ħadid li mhuwiex emo.		2011;9(4):2040	1223
Laktulosju	Il-laktulosju jikkontribwixxi għal aċċellerazzjoni tat-tranżitu intestinali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jkun fih 10 g ta' laktulosju f'porzjon ikkwantifikat uniku. Sabiex iġib din l-indikazzjoni, il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb b'porzjon uniku ta' 10 g ta' laktulosju kuljum.		2010;8(10):1806	807
▼M2 Lamtu diġestibbli bil-mod	Il-konsum ta' prodotti li fihom ħafna lamtu li jiġi diġerit bil-mod (SDS) jgħolli l-konċentrazzjoni tal-glukożju fid-demm inqas wara l-ikel meta mqabbel ma' prodotti li għandhom ftit SDS (****).	L-istqarrija tista' tintuża biss fuq ikel fejn il-karboidrati diġestibbli jipprovdu mill-inqas 60 % tal-enerġija totali u fejn mill-inqas 55 % ta' dawk il-karboidrati huwa lamtu diġestibbli, li mill-inqas 40 % minnu huwa SDS.	—	2011;9(7):2292	—
▼B Lamtu reżistenti	Is-sostituzzjoni ta' lamti diġestibbli b'lamtu reżistenti f'ikla tikkontribwixxi għal tnaqqis fiż-żieda ta' glukożju fid-demm wara dik l-ikla.	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li fih il-lamtu diġestibbli jkun ġie sostitwit b'lamtu reżistenti biex b'hekk il-kontenut finali ta' lamtu reżistenti jkun mill-inqas 14 % tal-lamtu totali.		2011;9(4):2024	681

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
▼M12					
Lattitol	Il-lattitol jikkontribwixxi għal funzjoni tajba tal-musrana billi jżid l-frekwenza tal-ippurgar.	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal supplimenti tal-ikel li jkun fihom 10 g ta' lattitol f'porzjoni singola u ta' kuljum ikkwantifikata. Sabiex tintwera l-indikazzjoni, għandu jingħata tagħrif lill-konsumaturi li l-effett favorevoli jinkiseb billi wieħed jieħu 10 g ta' lattitol f'doża waħda ta' kuljum	L-indikazzjoni ma għandhiex tintuża għal ikel immirat għat-tfal	2015;13(10):4252	
▼M1					
L-aċidu dokosaeżanojku (DHA)	Id-DHA jikkontribwixxi biex iżomm livelli normali tat-triġliċeridi tad-demm	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għall-ikel li jipprovdi doża ta' kuljum ta' 2 g tad-DHA u li fih DHA flimkien mal-aċidu ejkosapentenojku (EPA). Sabiex tintwera l-indikazzjoni, għandu jingħata tagħrif lill-konsumaturi li l-effett favorevoli jinkiseb permezz ta' doża ta' kuljum ta' 2 g tad-DHA. Meta l-indikazzjoni tkun użata għas-supplimenti tal-ikel u/jew ikel imsaħħaħ il-konsumaturi għandhom ikunu informati biex ma tinqabiżx id-doża supplimentari ta' kuljum ta' 5 g ta' EPA u ta' DHA flimkien.	L-indikazzjoni ma għandhiex tintuża għall-ikel immirat lejn it-tfal.	2010;8(10):1734	533, 691, 3150
L-aċidu dokosaeżanojku u l-aċidu ejkosapentaenojku (DHA/EPA)	Id-DHA u l-EPA jikkontribwixxu biex iżommu l-pressjoni normali tad-demm	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jipprovdi d-doża ta' kuljum ta' 3 g tal-EPA u tad-DHA. Sabiex tintwera l-indikazzjoni, għandu jingħata tagħrif lill-konsumaturi li l-effett favorevoli jinkiseb permezz ta' doża ta' kuljum ta' 3 g tal-EPA u tad-DHA. Meta l-indikazzjoni tkun użata għas-supplimenti tal-ikel u/jew ikel imsaħħaħ il-konsumaturi għandhom ikunu informati biex ma tinqabiżx id-doża supplimentari ta' kuljum ta' 5 g ta' EPA u ta' DHA flimkien.	L-indikazzjoni ma għandhiex tintuża għall-ikel immirat lejn it-tfal.	2009; 7(9):1263 2010;8(10):1796	502, 506, 516, 703, 1317, 1324
L-aċidu dokosaeżanojku u l-aċidu ejkosapentaenojku (DHA/EPA)	Id-DHA u l-EPA jikkontribwixxu biex iżommu l-livelli normali tat-triġliċeridi tad-demm	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jipprovdi l-konsum ta' kuljum ta' 2 g tal-EPA u tad-DHA. Sabiex tintwera l-indikazzjoni, għandu jingħata tagħrif lill-konsumaturi li l-effett favorevoli jinkiseb permezz ta' doża ta' kuljum ta' 2 g tal-EPA u tad-DHA. Meta l-indikazzjoni tkun użata għas-supplimenti tal-ikel u/jew ikel imsaħħaħ il-konsumaturi għandhom ikunu informati biex ma tinqabiżx id-doża supplimentari ta' kuljum ta' 5 g ta' EPA u ta' DHA flimkien.	L-indikazzjoni ma għandhiex tintuża għall-ikel immirat lejn it-tfal.	2009; 7(9):1263 2010;8(10):1796	506, 517, 527, 538, 1317, 1324, 1325

▼M1

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
L-Alfa-ċiklodestrina	Il-konsum tal-alfa-ċiklodekstrina bħala parti minn ikla li fiha l-lamtu jikkontribwixxi għat-tnaqqis fiż-żieda tal-glukożju tad-demm wara dik l-ikla	L-indikazzjoni tista' tintuża għal ikel li fih mill-inqas 5 g tal-alfa-ċiklodekstrina għal kull 50 g ta' lamtu f'porzjon ikkwantifikat bħala parti mill-ikla. Sabiex tintwera l-indikazzjoni, għandu jingħata tagħrif lill-konsumaturi li l-effett favorevoli jinkiseb billi l-alfa-ċiklodekstrina tittieħed mal-ikla.		2012;10(6):2713	2926

▼B

Manganiż	Il-manganiż jikkontribwixxi għall-metaboliżmu li jipproduċi l-enerġija b'mod normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' manganiż kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1217 2010;8(10):1808	311, 405
Manganiż	Il-manganiż jikkontribwixxi għaż-żamma ta' għadam normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' manganiż kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1217	310
Manganiż	Il-manganiż jikkontribwixxi għall-formazzjoni normali tat-tessut konnettiv	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' manganiż kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2010;8(10):1808	404
Manganiż	Il-manganiż jikkontribwixxi għall-protezzjoni taċ-ċelluli mill-istress ossidattiv	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' manganiż kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1217	309
Manjeżju	Il-manjeżju jikkontribwixxi għal tnaqqis fl-għejja u fl-għejja kbira	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' manjeżju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2010;8(10):1807	244

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Manjeżju	Il-manjeżju jikkontribwixxi għall-bilanċ elettrolitiku	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' manjeżju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1216	238
Manjeżju	Il-manjeżju jikkontribwixxi għall-metaboliżmu li jipproduċi l-enerġija b'mod normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' manjeżju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1216	240, 247, 248
Manjeżju	Il-manjeżju jikkontribwixxi għall-funzjonament normali tas-sistema nervuża	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' manjeżju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament(KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1216	242
Manjeżju	Il-manjeżju jikkontribwixxi għall-funzjoni normali tal-muskoli	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' manjeżju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1216 2010;8(10):1807	241, 380, 3083
Manjeżju	Il-manjeżju jikkontribwixxi għas-sinteżi normali tal-proteini	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' manjeżju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1216	364
Manjeżju	Il-manjeżju jikkontribwixxi għall-funzjoni psikoloġika normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' manjeżju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2010;8(10):1807	245, 246

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Manjeżju	Il-manjeżju jikkontribwixxi għaż-żamma ta' għadam normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' manjeżju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1216	239
Manjeżju	Il-manjeżju jikkontribwixxi għaż-żamma ta' snien normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' manjeżju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1216	239
Manjeżju	Il-manjeżju għandu rwol fil-proċess tad-diviżjoni taċ-ċelluli	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' manjeżju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1216	365
Melatonina	Il-melatonina tikkontribwixxi għat-taffija tas-sensazzjonijiet suġġettivi relatati mal-*jet lag*	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jkun fih 0,5 mg ta' melatonina għal kull porzjon ikkwantifikat. Sabiex iġib din l-indikazzjoni, il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb b'doża minima ta' 0,5 mg li għandha tittieħed qabel ma wieħed jidħol jorqod fl-ewwel ġurnata ta' vvjaġġar u fl-ewwel ftit ġranet ta' wara l-wasla fid-destinazzjoni.		2010; 8(2):1467	1953
Melatonina	Il-melatonina tikkontribwixxi biex tnaqqas il-ħin li tieħu persuna biex torqod	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jkun fih 1 mg ta' melatonina għal kull porzjon ikkwantifikat. Sabiex iġib l-indikazzjoni, il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb billi jiġi kkonsmat 1 mg ta' melatonina ftit qabel ma wieħed imur jorqod.		2011;9(6):2241	1698, 1780, 4080
Molibdenu	Il-molibdenu jikkontribwixxi għall-metaboliżmu normali ta' aċidu amminiku tal-kubrit	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' molibdenu kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1745	313

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Monascus purpureus (ross aħmar iffermentat)	Il-monakolina K mir-ross aħmar iffermentat tikkontribwixxi għaż-żamma ta' livelli normali ta' kolesterol fid-demm	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jipprovdi doża ta' kuljum ta' 10 mg ta' monakolina K mir-ross aħmar iffermentat. Sabiex iġib din l-indikazzjoni, il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb b'doża ta' kuljum ta' 10 mg ta' monakolina K minn preparazzjonijet ta' ross aħmar iffermentat.		2011;9(7):2304	1648, 1700
Niaċina	In-niaċina tikkontribwixxi għall-metaboliżmu li jipproduċi l-enerġija b'mod normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' niaċina kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1224 2010;8(10):1757	43, 49, 54, 51
Niaċina	In-niaċina tikkontribwixxi għall-funzjonament normali tas-sistema nervuża	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' niaċina kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1224	44, 53
Niaċina	In-niaċina tikkontribwixxi għall-funzjoni psikoloġika normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' niaċina kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2010;8(10):1757	55
Niaċina	In-niaċina tikkontribwixxi għaż-żamma ta' membrani mukużi normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' niaċina kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1224	45, 52, 4700
Niaċina	In-niaċina tikkontribwixxi għaż-żamma ta' ġilda normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' niaċina kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1224 2010;8(10):1757	45, 48, 50, 52, 4700

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Niaċina	In-niaċina tikkontribwixxi għal tnaqqis fl-għejja u fl-għejja kbira	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' niaċina kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2010;8(10):1757	47
Pektini	Il-pektini jikkontribwixxu għaż-żamma ta' livelli normali ta' kolesterol fid-demm	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jipprovdi doża ta' kuljum ta' 6 g ta' pektini. Sabiex iġib din l-indikazzjoni, il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb b'doża ta' kuljum ta' 6 g ta' pektini.	Għandha tingħata twissija ta' fgar lill-persuni li għandhom diffikultà biex jibilgħu jew meta jibilgħu mingħajr ammont ta' fluwidu adegwat — pariri dwar it-teħid b'ħafna ilma biex jiġi żgurat li s-sustanza tasal fl-istonku.	2010;8(10):1747	818, 4236
Pektini	Il-konsum ta' pektini ma' ikla jikkontribwixxi għal tnaqqis fiż-żieda ta' glukożju fid-demm wara dik l-ikla	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li jkun fih 10 g ta' pektini għal kull porzjon ikkwantifikat. Sabiex iġib l-indikazzjoni, il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb billi jiġu kkonsmati 10 g ta' pektini bħala parti mill-ikla.	Għandha tingħata twissija ta' fgar lill-persuni li għandhom diffikultà biex jibilgħu jew meta jibilgħu mingħajr ammont ta' fluwidu adegwat — pariri dwar it-teħid b'ħafna ilma biex jiġi żgurat li s-sustanza tasal fl-istonku.	2010;8(10):1747	786
Polifenoli taż-żejt taż-żebbuġa	Il-polifenoli taż-żejt taż-żebbuġa jikkontribwixxu għall-protezzjoni tal-lipidi tad-demm mill-istress ossidattiv	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal żejt taż-żebbuġa li jkun fih mill-inqas 5 mg ta' hydroxytyrosol u tad-derivattivi tiegħu (pereżempju oleuropein kumpless u tirosol) għa kull 20 g ta' żejt taż-żebbuġa. Sabiex iġib din l-indikazzjoni, il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb b'doża ta' kuljum ta' 20 g ta' żejt taż-żebbuġa.		2011;9(4):2033	1333, 1638, 1639, 1696, 2865

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Potassju	Il-potassju jikkontribwixxi għall-funzjonament normali tas-sistema nervuża	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' potassju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2010; 8(2):1469	386
Potassju	Il-potassju jikkontribwixxi għall-funzjoni normali tal-muskoli	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' potassju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2010; 8(2):1469	320
Potassju	Il-potassju jikkontribwixxi għaż-żamma ta' livell normali ta' pressjoni tad-demm	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' potassju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2010; 8(2):1469	321
Proteini	Il-proteini jikkontribwixxu għal tkabbir fil-massa muskolari	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' proteini kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' PROTEINI kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	415, 417, 593, 594, 595, 715 1398
Proteini	Il-proteini jikkontribwixxu għaż-żamma tal-massa muskolari	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' proteini kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' PROTEINI kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	415, 417, 593, 594, 595, 715 1398
Proteini	Il-proteini jikkontribwixxu għaż-żamma ta' għadam normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' proteini kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' PROTEINI kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	416 4704
Ram	Ir-ram jikkontribwixxi għaż-żamma ta' tessuti konnettivi normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' ram kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1211	265, 271, 1722

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Ram	Ir-ram jikkontribwixxi għall-metaboliżmu li jipproduċi l-enerġija b'mod normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' ram kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1211 2011;9(4):2079	266, 1729
Ram	Ir-ram jikkontribwixxi għall-funzjonament normali tas-sistema nervuża	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' ram kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1211 2011;9(4):2079	267, 1723
Ram	Ir-ram jikkontribwixxi għall-pigmentazzjoni normali tax-xagħar	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' ram kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1211	268, 1724
Ram	Ir-ram jikkontribwixxi għat-trasport normali tal-ħadid fil-ġisem	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' ram kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1211	269, 270, 1727
Ram	Ir-ram jikkontribwixxi għall-pigmentazzjoni normali tal-ġilda	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' ram kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1211	268, 1724
Ram	Ir-ram jikkontribwixxi għall-funzjonament normali tas-sistema immunitarja	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' ram kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1211 2011;9(4):2079	264, 1725

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Ram	Ir-ram jikkontribwixxi għall-protezzjoni taċ-ċelluli mill-istress ossidattiv	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' ram kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2009; 7(9):1211	263, 1726
Riboflavin (Vitamina B2)	Ir-riboflavin jikkontribwixxi għall-metaboliżmu li jipproduċi l-enerġija b'mod normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' riboflavin kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2010;8(10):1814	29, 35, 36, 42
Riboflavin (Vitamina B2)	Ir-riboflavin jikkontribwixxi għall-funzjonament normali tas-sistema nervuża	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' riboflavin kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2010;8(10):1814	213
Riboflavin (Vitamina B2)	Ir-riboflavin jikkontribwixxi għaż-żamma ta' membrani mukużi normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' riboflavin kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru1924/2006.		2010;8(10):1814	31
Riboflavin (Vitamina B2)	Ir-riboflavin jikkontribwixxi għaż-żamma taċ-ċelluli ħomor tad-demm normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' riboflavin kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1814	40
Riboflavin (Vitamina B2)	Ir-riboflavin jikkontribwixxi għaż-żamma ta' ġilda normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' riboflavin kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1814	31, 33

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Riboflavin (Vitamina B2)	Ir-riboflavin jikkontribwixxi għaż-żamma ta' vista normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' riboflavin kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1814	39
Riboflavin (Vitamina B2)	Ir-riboflavin jikkontribwixxi għall-metaboliżmu normali tal-ħadid	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' riboflavin kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1814	30, 37
Riboflavin (Vitamina B2)	Ir-riboflavin jikkontribwixxi għall-protezzjoni taċ-ċelluli mill-istress ossidattiv	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' riboflavin kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1814	207
Riboflavin (Vitamina B2)	Ir-riboflavin jikkontribwixxi għal tnaqqis fl-għejja u fl-għejja kbira	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' riboflavin kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1814	41
Selenju	Is-selenju jikkontribwixxi għal spermatoġenisi normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' selenju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1220	396
Selenju	Is-selenju jikkontribwixxi għaż-żamma ta' xagħar normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' selenju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1727	281
Selenju	Is-selenju jikkontribwixxi għaż-żamma ta' dwiefer normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' selenju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1727	281

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Selenju	Is-selenju jikkontribwixxi għall-funzjonament normali tas-sistema immunitarja	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' selenju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1220 2010;8(10):1727	278, 1750
Selenju	Is-selenju jikkontribwixxi għall-funzjoni normali tat-tirojde	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' selenju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1727 2009; 7(9):1220	279, 282, 286, 410, 1289, 1290, 1291, 1292, 1293
Selenju	Is-selenju jikkontribwixxi għall-protezzjoni taċ-ċelluli mill-istress ossidattiv	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' selenju kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1220 2010;8(10):1727	277, 283, 286, 1289, 1290, 1291, 1293, 1751, 410, 1292
Soluzzjonijiet tal-elettroliti tal-karboidrati	Is-soluzzjonijiet tal-elettroliti tal-karboidrati jikkontribwixxu għaż-żamma ta' prestazzjoni ta' reżistenza matul eżerċizzju ta' reżistenza fittul	Sabiex iġibu din l-indikazzjoni, is-soluzzjonijiet tal-elettroliti tal-karboidrati għandu jkun fihom 80350 kcal/L ta' karboidrati, filwaqt li mill-inqas 75 % tal-enerġija għandha tkun derivata minn karboidrati li jinduċu rispons gliċemiku għoli, bħal glukożju, polimeri ta' glukożju u sukrożju. Barra minn hekk, dawn ix-xarbiet għandu jkun fihom bejn 20 mmol/L (460 mg/L) u 50 mmol/L (1,150 mg/L) ta' sodju, u jkollhom osmolalità bejn 200-330 mOsm/kg ilma.		2011;9(6):2211	466, 469
Soluzzjonijiet tal-elettroliti tal-karboidrati	Is-soluzzjonijiet tal-elettroliti tal-kaboidrati jtejbu l-assorbiment tal-ilma matul l-eżerċizzju fiżiku	Sabiex iġibu din l-indikazzjoni, is-soluzzjonijiet tal-elettroliti tal-karboidrati għandu jkun fihom 80350 kcal/L ta' karboidrati, filwaqt li mill-inqas 75 % tal-enerġija għandha tkun derivata minn karboidrati li jwasslu għal rispons gliċemiku għoli, bħal glukożju, polimeri ta' glukożju u sukrożju. Barra minn hekk, dawn ix-xarbiet għandu jkun fihom bejn 20 mmol/L (460 mg/L) u 50 mmol/L (1,150 mg/L) ta' sodju, u jkollhom osmolalità bejn 200-330 mOsm/kg ilma.		2011;9(6):2211	314, 315, 316, 317, 319, 322, 325, 332, 408, 465, 473, 1168, 1574, 1593, 1618, 4302, 4309

▼B

▼M10

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Sostitut ta' ikla għall-kontroll tal-piż	Is-sostituzzjoni ta' waħda mill-ikliet ewlenin ta' kuljum f'dieta ta' enerġija ristretta b'sostitut ta' ikla tikkontribwixxi għażżamma ta' piż wara li jintilef il-piż	Biex tintwera l-indikazzjoni, prodott tal-ikel għandu jikkonforma mar-rekwiżiti li ġejjin: 1. **Il-kontenut ta' enerġija** Il-kontenut tal-enerġija m'għandux ikun anqas minn 200 kcal (840 kJ) u m'għandux jaqbeż il-250 kcal (1 046 kJ) għal kull ikla. (********) 2. **Il-kontenut u l-kompożizzjoni ta' xaħam** L-enerġija miksuba mix-xaħam m'għandhiex taqbeż it-30 % tat-total tal-kontenut ta' enerġija disponibbli tal-prodott. L-aċidu linoleniku (f'forma ta' gliċeridi) m'għandux ikun anqas minn 1 g. 3. **Il-kontenut u l-kompożizzjoni ta' proteini** Il-proteini li jinsabu fl-ikel m'għandhomx jipprovdu anqas minn 25 % u mhux aktar minn 50 % tat-total tal-kontenut ta' enerġija tal-prodott. L-indiċi kimiku tal-proteini għandu jkun daqs dak stabbilit mill-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa fir-rapport "Energy and protein requirements" (Rekwiżiti tal-enerġija u tal-proteini) Report of a Joint WHO/FAO/UNU Meeting. Geneva: World Health Organisation, 1985 (WHO Technical Report Series, 724):	Biex tintwera l-indikazzjoni, għandu jingħata tagħrif lill-konsumaturi dwar l-importanza li wieħed jieħu ammont adegwat ta' fluwidu kuljum u dwar il-fatt li l-prodotti huma utili għall-użu maħsub biss bħala parti minn dieta ta' enerġija ristretta u li ikel ieħor għandu jkun parti meħtieġa ta' dieta bħal din. Biex jinkiseb l-effett mistqarr, ikla waħda prinċipali kuljum għandha tiġi sostitwita b'sostitut ta' ikla.	2010; 8(2):1466 2015; 13(11): 4287	1418

▼M10

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
		Mudell tar-rekwiżit tal-aċidu amminiku (g/100 g proteina)			
		Ċistina + metjonina: 1,7			
		Istidina: 1,6			
		Isolewċina: 1,3			
		Lewċina: 1,9			
		Liżina: 1,6			
		Fenilalanina + Tirożina: 1,9			
		Treonina: 0,9			
		Triptofan: 0,5			
		Valina: 1,3			
		L-"indiċi kimiku" għandu jfisser l-anqas fost ir-relattivitajiet bejn il-kwantità ta' kull wieħed mill-amminoaċidi essenzjali tal-proteina tat-test u l-kwantità ta' kull kull wieħed mill-amminoaċidi korrispondenti tal-proteina ta' referenza. Jekk l-indiċi kimiku jkun aktar baxx minn 100 % tal-proteina ta' referenza, il-livelli minimi ta' proteina għandhom jiġu miżjuda b'mod li jikkorrispondi. Fi kwalunkwe każ l-indiċi kimiku tal-proteini għandu jkun tal-anqas ugwali għal 80 % ta' dak tal-proteini ta' referenza. Fil-każijiet kollha, iż-żieda ta' amminoaċidi tista' ssir biss bil-għan li ttejjeb il-valur nutrittiv tal-proteini, u fil-proporzjonijiet meħtieġa għal dan l-iskop.			

▼M10

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
		4. **Vitamini u minerali** L-ikel għandu jipprovdi mill-inqas 30 % tal-ammonti tal-valuri ta' referenza tan-nutrijent ta' vitamini u minerali għal kull ikla kif stabbilit fl-Anness XIII tar-Regolament (UE) Nru 1169/2011. Dan ir-rekwiżit ma japplikax għall-fluworur, għall-kromju, għall-klorur u għall-molibdenu. L-ammont ta' sodju għal kull ikla pprovdut mill-ikel għandu jkun tal-anqas 172,5 mg. L-ammont ta' potassju għal kull ikla pprovdut mill-ikel għandu jkun tal-anqas 500 mg. (*********)			
Sostitut ta' ikla għall-kontroll tal-piż	Is-sostituzzjoni ta' żewġ ikliet prinċipali kuljum waqt dieta ta' enerġija ristretta b'sostituti tal-ikel tikkontribwixxi għal tnaqqis fil-piż	Biex tintwera l-indikazzjoni, prodott tal-ikel għandu jikkonforma mar-rekwiżiti li ġejjin: 1. **Il-kontenut ta' enerġija** Il-kontenut tal-enerġija m'għandux ikun anqas minn 200 kcal (840 kJ) u m'għandux jaqbeż il-250 kcal (1 046 kJ) għal kull ikla. (********) 2. **Il-kontenut u l-kompożizzjoni ta' xaħam** L-enerġija miksuba mix-xaħam m'għandhiex taqbeż it-30 % tat-total tal-kontenut ta' enerġija disponibbli tal-prodott. L-aċidu linoleniku (f'forma ta' gliċeridi) m'għandux ikun anqas minn 1 g. 3. **Il-kontenut u l-kompożizzjoni ta' proteini** Il-proteini li jinsabu fl-ikel m'għandhomx jipprovdu anqas minn 25 % u mhux aktar minn 50 % tat-total tal-kontenut ta' enerġija tal-prodott. L-indiċi kimiku tal-proteini għandu jkun daqs dak stabbilit mill-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa fir-rapport "Energy and protein requirements" (Rekwiżiti tal-enerġija u tal-proteini). Report of a Joint WHO/FAO/UNU Meeting. Geneva: World Health Organisation, 1985 (WHO Technical Report Series, 724):	Biex tintwera l-indikazzjoni, għandu jingħata tagħrif lill-konsumaturi dwar l-importanza li wieħed jieħu ammont adegwat ta' fluwidu kuljum u dwar il-fatt li l-prodotti huma utili għall-użu maħsub biss bħala parti minn dieta ta' enerġija ristretta u li ikel ieħor għandu jkun parti meħtieġa ta' dieta bħal din. Biex jinkiseb l-effett mistqarr, żewġ ikliet prinċipali kuljum għandhom jiġu sostitwiti b'sostituti tal-ikel ta' kuljum.	2010; 8(2):1466 2015; 13(11): 4287	1417

▼M10

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
		Mudell tar-rekwiżit tal-aċidu amminiku (g/100 g proteina)			
		Ċistina + metjonina: 1,7			
		Istidina: 1,6			
		Isolewċina: 1,3			
		Lewċina: 1,9			
		Liżina: 1,6			
		Fenilalanina + Tirożina: 1,9			
		Treonina: 0,9			
		Triptofan: 0,5			
		Valina: 1,3			
		L-"indiċi kimiku" għandu jfisser l-anqas fost ir-relattivitajiet bejn il-kwantità ta' kull wieħed mill-amminoaċidi essenzjali tal-proteina tat-test u l-kwantità ta' kull kull wieħed mill-amminoaċidi korrispondenti tal-proteina ta' referenza. Jekk l-indiċi kimiku huwa aktar baxx minn 100 % tal-proteina ta' referenza, il-livelli minimi ta' proteina għandhom jiġu miżjuda b'mod li jikkorrispondi. Fi kwalunkwe każ l-indiċi kimiku tal-proteini għandu jkun tal-anqas ugwali għal 80 % ta' dak tal-proteini ta' referenza. Fil-każijiet kollha, iż-żieda ta' amminoaċidi tista' ssir biss bil-għan li ttejjeb il-valur nutrittiv tal-proteini, u fil-proporzjonijiet meħtieġa għal dan l-iskop.			

▼M10

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
		4. **Vitamini u minerali** L-ikel għandu jipprovdi mill-inqas 30 % tal-ammonti tal-valuri ta' referenza tan-nutrijent ta' vitamini u minerali għal kull ikla kif stabbiliti fl-Anness XIII għar- Regolament (UE) Nru 1169/2011. Dan ir-rekwiżit ma japplikax għall-fluworur, għall-kromju, għall-klorur u għall-molibdenu. L-ammont ta' sodju għal kull ikla pprovdut mill-ikel għandu jkun tal-anqas 172,5 mg. L-ammont ta' potassju għal kull ikla pprovdut mill-ikel għandu jkun tal-anqas 500 mg. (*********)			
▼B Sostituti taz-zokkor, jiġifieri sustanzi li jagħtu ħlewwa qawwija; kstlitol, sorbitol, mannitol, maltitol, laktitol, isomalt, eritritol, sukralożju, polidestrożju; D-tagatożju u iżomaltulożju	Il-konsum ta' ikel/xarbiet li jkun fihom <isem tas-sostitut taz-zokkor> minflok zokkor (*) iwassal għal żieda aktar baxxa ta' glukożju fid-demm wara l-konsum tagħhom meta mqabbla ma' ikel/xarbiet li jkun fihom iz-zokkor	Sabiex iġibu din l-indikazzjoni, fix-xarbiet jew l-ikel, iz-zokkor għandu jiġi sostitwit minn sostituti taz-zokkor, jiġifieri sustanzi li jagħtu ħlewwa qawwija, kstlitol, sorbitol, mannitol, maltitol, laktitol, isomalt, eritritol, sukralożju jew polidestrożju, jew taħlita tagħhom, biex b'hekk l-ikel u x-xarbiet ikun fihom ammonti mnaqqsa ta' zokkor b'mill-inqas l-ammont imsemmi fl-indikazzjoni [ISEM TAN-NUTRIJENT] IMNAQQAS kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006. Fil-każ tad-D-tagatożju u tal-iżomaltulożju, dawn għandhom jissostitwixxu ammonti ekwivalenti ta' zokkriet oħra fl-istess proporzjon bħal dak imsemmi fl-indikazzjoni [ISEM TAN-NUTRIJENT] IMNAQQAS kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2011;9(4):2076 2011;9(6):2229	617, 619, 669, 1590, 1762, 2903, 2908, 2920 4298
Sostituti taz-zokkor, jiġifieri sustanzi li jagħtu ħlewwa qawwija; kstlitol, sorbitol, mannitol, maltitol, laktitol, isomalt, eritritol, sukralożju, polidestrożju; D-tagatożju u iżomaltulożju	Il-konsum ta' ikel/xarbiet li jkun fihom <isem tas-sostitut taz-zokkor> minflok zokkor (**) jikkontribwixxi għaż-żamma tal-mineralizzazzjoni tas-snien	Sabiex iġibu din l-indikazzjoni, fix-xarbiet jew l-ikel (li jnaqqsu l-pH tal-plakka taħt il-5.7), iz-zokkor għandu jiġi sostitwit minn sostituti taz-zokkor, jiġifieri sustanzi li jagħtu ħlewwa qawwija, kstlitol, sorbitol, mannitol, maltitol, laktitol, isomalt, eritritol, sukralożju jew polidestrożju, jew taħlita tagħhom, f'ammonti li ma jwasslux biex il-konsum ta' tali ikel jew xarbiet inaqqas il-pH tal-plakka taħt il-5.7 matul u sa 30 minuta wara l-konsum		2011;9(4):2076 2011;9(6):2229	463, 464, 563, 618, 647, 1182, 1591, 2907, 2921, 4300 1134, 1167, 1283

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Steroli tal-pjanti u stanoli tal-pjanti	L-isteroli/stanoli tal-pjanti jikkontribwixxu għaż-żamma ta' livelli normali ta' kolesterol fid-demm	Sabiex iġibu din l-indikazzjoni, il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jinkiseb b'doża ta' kuljum ta' mhux anqas minn 0.8 g ta' steroli/stanoli tal-pjanti.		2010;8(10):1813 2011;9(6):2203	549, 550, 567, 713, 1234, 1235, 1466, 1634, 1984, 2909, 3140 568
Vitamina A	Il-vitamina A tikkontribwixxi għall-metaboliżmu normali tal-ħadid	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina A kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1221	206
Vitamina A	Il-vitamina A tikkontribwixxi għaż-żamma ta' membrani mukużi normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina A kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1221 2010;8(10):1754	15, 4702
Vitamina A	Il-vitamina A tikkontribwixxi għaż-żamma ta' ġilda normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina A kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1221 2010;8(10):1754	15, 17, 4660, 4702
Vitamina A	Il-vitamina A tikkontribwixxi għaż-żamma normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina A kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1221 2010;8(10):1754	16, 4239, 4701

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Vitamina A	Il-vitamina A tikkontribwixxi għall-funzjonament normali tas-sistema immunitarja	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina A kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1222 2011;9(4):2021	14, 200, 1462
Vitamina A	Il-vitamina A għandha rwol fil-proċess tal-ispeċjalizzazzjoni taċ-ċelluli	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina A kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1221	14
Vitamina B12	Il-vitamina B12 tikkontribwixxi għall-metaboliżmu li jipproduċi l-ħadid b'mod normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina B12 kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1223	99, 190
Vitamina B12	Il-vitamina B12 tikkontribwixxi għall-funzjonament normali tas-sistema nervuża	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina B12 kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):4114	95, 97, 98, 100, 102, 109

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Vitamina B12	Il-vitamina B12 tikkontribwixxi għall-metaboliżmu normali tal-omoċisteina	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina B12 kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):4114	96, 103, 106
Vitamina B12	Il-vitamina B12 tikkontribwixxi għall-funzjoni psikoloġika normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina B12 kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):4114	95, 97, 98, 100, 102, 109
Vitamina B12	Il-vitamina B12 tikkontribwixxi għall-formazzjoni taċ-ċelluli ħomor tad-demm	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina B12 kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1223	92, 101
Vitamina B12	Il-vitamina B12 tikkontribwixxi għall-funzjonament normali tas-sistema immunitarja	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina B12 kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1223	107

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Vitamina B12	Il-vitamina B12 tikkontribwixxi għal tnaqqis fl-għejja u fl-għejja kbira	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina B12 kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):4114	108
Vitamina B12	Il-vitamina B12 għandha rwol fil-proċess tad-diviżjoni taċ-ċelluli	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina B12 kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1223 2010;8(10):1756	93, 212
Vitamina B6	Il-vitamina B6 tikkontribwixxi għal sinteżi normali taċ-ċisteina	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina B6 kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1759	4283
Vitamina B6	Il-vitamina B6 tikkontribwixxi għall-metaboliżmu li jipproduċi l-enerġija b'mod normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina B6 kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1759	75, 214
Vitamina B6	Il-vitamina B6 tikkontribwixxi għall-funzjonament normali tas-sistema nervuża	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina B6 kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1225	66

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Vitamina B6	Il-vitamina B6 tikkontribwixxi għall-metaboliżmu normali tal-omoċisteina	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina B6 kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1759	73, 76, 199
Vitamina B6	Il-vitamina B6 tikkontribwixxi għall-metaboliżmu normali tal-proteini u tal-glajkoġen	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina B6 kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1225	65, 70, 71
Vitamina B6	Il-vitamina B6 tikkontribwixxi għall-funzjoni psikoloġika normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina B6 kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1759	77
Vitamina B6	Il-vitamina B6 tikkontribwixxi għall-formazzjoni taċ-ċelluli ħomor tad-demm	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina B6 kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1225	67, 72, 186
Vitamina B6	Il-vitamina B6 tikkontribwixxi għall-funzjoni normali tas-sistema immunitarja	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina B6 kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1225	68

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Vitamina B6	Il-vitamina B6 tikkontribwixxi għal tnaqqis fl-għejja u fl-għejja kbira	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina B6 kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1759	78
Vitamina B6	Il-vitamina B6 tikkontribwixxi għar-regolamentazzjoni tal-attività ormonali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina B6 kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1225	69
Vitamina Ċ	Il-vitamina Ċ tikkontribwixxi għall-funzjoni normali tas-sistema immunitarja matul u wara eżerċizzju fiżiku intensiv	L-indikazzjoni għandha tintuża biss għal ikel li jipprovdi doża ta' kuljum ta' 200 mg ta' vitamina Ċ. Sabiex iġib din l-indikazzjoni, il-konsumatur għandha tingħatalu informazzjoni dwar il-fatt li l-effett ta' benefiċċju jiġi akkwistat b'doża ta' kuljum ta' 200 mg flimkien mad-doża ta' kuljum rakkomandata ta' vitamina Ċ.		2009; 7(9):1226	144
Vitamina Ċ	Il-vitamina Ċ tikkontribwixxi għall-formazzjoni normali ta' kollaġini għall-funzjoni normali tal-vini	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina Ċ kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1226	130, 131, 149
Vitamina Ċ	Il-vitamina Ċ tikkontribwixxi għall-formazzjoni normali ta' kollaġini għall-funzjoni normali tal-għadam	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina Ċ kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1226	131, 149

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Vitamina Ċ	Il-vitamina Ċ tikkontribwixxi għall-formazzjoni normali ta' kollaġini għall-funzjoni normali tal-qarquċa	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina Ċ kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1226	131, 149
Vitamina Ċ	Il-vitamina Ċ tikkontribwixxi għall-formazzjoni normali ta' kollaġini għall-funzjoni normali tal-ħanek	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina Ċ kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1226	131, 136, 149
Vitamina Ċ	Il-vitamina Ċ tikkontribwixxi għall-formazzjoni normali ta' kollaġini għall-funzjoni normali tal-ġilda	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina Ċ kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1226	131, 137, 149
Vitamina Ċ	Il-vitamina Ċ tikkontribwixxi għall-formazzjoni normali ta' kollaġini għall-funzjoni normali tas-snin	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina Ċ kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1226	131, 149
Vitamina Ċ	Il-vitamina Ċ tikkontribwixxi għall-metaboliżmu li jipproduċi l-enerġija b'mod normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina Ċ kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815	135, 2334, 3196

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Vitamina Ċ	Il-vitamina Ċ tikkontribwixxi għall-funzjonament normali tas-sistema nervuża	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina Ċ kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1226	133
Vitamina Ċ	Il-vitamina Ċ tikkontribwixxi għall-funzjoni psikoloġika normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina Ċ kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1815	140
Vitamina Ċ	Il-vitamina Ċ tikkontribwixxi għall-funzjoni normali tas-sistema immunitarja	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina Ċ kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815	134, 4321
Vitamina Ċ	Il-vitamina Ċ tikkontribwixxi għall-protezzjoni taċ-ċelluli mill-istress ossidattiv	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina Ċ kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815	129, 138, 143, 148, 3331
Vitamina Ċ	Il-vitamina Ċ tikkontribwixxi għal tnaqqis fl-għejja u fl-għejja kbira	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina Ċ kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1815	139, 2622

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Vitamina Ċ	Il-vitamina tikkontribwixxi għar-riġenerazzjoni tal-forma mnaqqsa ta' vitamina E	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina Ċ kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1815	202
Vitamina Ċ	Il-vitamina Ċ iżżid l-assorbiment tal-ħadid	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina Ċ kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1226	132, 147
Vitamina D	Il-vitamina D tikkontribwixxi għall-assorbiment normali/l-utilizzazzjoni tal-kalċju u tal-fosfru	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina D kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1227	152, 157, 215
Vitamina D	Il-vitamina D tikkontribwixxi għal livelli normali ta' kalċju fid-demm	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina D kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1227 2011;9(6):2203	152, 157 215
Vitamina D	Il-vitamina D tikkontribwixxi għaż-żamma ta' għadam normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina D kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1227	150, 151, 158, 350

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Vitamina D	Il-vitamina D tikkontribwixxi għaż-żamma tal-funzjoni normali tal-muskoli	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina D kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010; 8(2):1468	155
Vitamina D	Il-vitamina D tikkontribwixxi għaż-żamma ta' snien normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina D kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1227	151, 158
Vitamina D	Il-vitamina D tikkontribwixxi għall-funzjoni normali tas-sistema immunitarja	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina D kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010; 8(2):1468	154, 159
Vitamina D	Il-vitamina D għandha rwol fil-proċess tad-diviżjoni taċ-ċelluli	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina D kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1227	153
Vitamina E	Il-vitamina E tikkontribwixxi għall-protezzjoni taċ-ċelluli mill-istress ossidattiv	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina E kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1816	160, 162, 1947

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Vitamina K	Il-vitamina K tikkontribwixxi għall-koagulazzjoni tad-demm normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina K kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1228	124, 126
Vitamina K	Il-vitamina K tikkontribwixxi għaż-żamma ta' għadam normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' vitamina K kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1228	123, 127, 128, 2879
▼M2 Xarba riformulata, mhux alkoħolika, aċiduża: — B'inqas minn 1 g ta' karboidrati fermentabbli għal kull 100 ml (zokkor u karboidrati oħra ħlief polijoli); — B'kalċju f'firxa minn 0,3 għal 0,8 mol għal kull mol ta' aċidulant; — B'wiri ta' pH bejn 3,7-4,0.	It-tibdil ta' xarbiet li fihom iz-zokkor u aċiduży, bħalluminati (tipikament 8-12 g zokkor/100 ml), b'xarbiet riformulati jikkontribwixxi għaż-żamma tal-mineralizzazzjoni tas-snien (***).	Biex wieħed ikun jista' jagħmel din l-istqarrija, ix-xarbiet aċiduży riformulati għandhom jikkonformaw mad-deskrizzjoni tal-ikel soġġetta għall-istqarrija.	—	2010;8(12):1884	—
▼B Żingu	Iż-żingu jikkontribwixxi għall-metaboliżmu normali tal-aċidu-baži	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' żingu kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1229	360

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Żingu	Iż-żingu jikkontribwixxi għall-metaboliżmu normali ta' karboidrati	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' żingu kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1819	382
Żingu	Iż-żingu jikkontribwixxi għall-funzjoni konjittiva normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' żingu kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1229	296
Żingu	Iż-żingu jikkontribwixxi għal sinteżi normali tad-DNA	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' żingu kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1819	292, 293, 1759
Żingu	Iż-żingu jikkontribwixxi għal fertilità u riproduzzjoni normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' żingu kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1229	297, 300
Żingu	Iż-żingu jikkontribwixxi għall-metaboliżmu makronutrijent normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' żingu kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1819	2890

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Żingu	Iż-żingu jikkontribwixxi għall-metaboliżmu normali ta' aċidi xaħmin	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' żingu kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1229	302
Żingu	Iż-żingu jikkontribwixxi għall-metaboliżmu normali ta' vitamini A	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' żingu kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1229	361
Żingu	Iż-żingu jikkontribwixxi għal sinteżi normali tal-proteini	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' żingu kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1819	293, 4293
Żingu	Iż-żingu jikkontribwixxi għaż-żamma ta' għadam normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' żingu kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1229	295, 1756
Żingu	Iż-żingu jikkontribwixxi għaż-żamma ta' xagħar normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' żingu kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1819	412

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Żingu	Iż-żingu jikkontribwixxi għaż-żamma ta' dwiefer normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' żingu kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1819	412
Żingu	Iż-żingu jikkontribwixxi għaż-żamma ta' ġilda normali	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' żingu kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1819	293
Żingu	Iż-żingu jikkontribwixxi għaż-żamma ta' livelli normali ta' testosterone fid-demm	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' żingu kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2010;8(10):1819	301
Żingu	Iż-żingu jikkontribwixxi għaż-żamma ta' vista tajba	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' żingu kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1229	361

▼B

Nutrijent, sustanza, ikel jew kategorija ta' ikel	Indikazzjoni	Kundizzjonijiet għall-użu tal-indikazzjoni	Kundizzjonijiet u/jew restrizzjonijiet tal-użu tal-ikel u/jew dikjarazzjoni jew twissija addizzjonali	Numru tal-Ġurnal tal-EFSA	Numru tad-dħul rilevanti fil-Lista Konsolidata ppreżentata lill-EFSA għall-valutazzjoni tagħha
Żingu	Iż-żingu jikkontribwixxi għall-funzjoni normali tas-sistema immunitarja	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' żingu kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1229	291, 1757
Żingu	Iż-żingu jikkontribwixxi għall-protezzjoni taċ-ċelluli mill-istress ossidattiv	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' żingu kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1229	294, 1758
Żingu	Iż-żingu għandu rwol fil-proċess tad-diviżjoni taċ-ċelluli	L-indikazzjoni tista' tintuża biss għal ikel li huwa mill-inqas sors ta' żingu kif imsemmi fl-indikazzjoni SORS TA' [ISEM TAL-VITAMINA/I] U/JEW [ISEM TAL-MINERAL/I] kif elenkat fl-Anness għar-Regolament (KE) Nru 1924/2006.		2009; 7(9):1229	292, 293, 1759

(*) Fil-każ tad-D-tagatosju u tal-iżomaltulożju din għandha tinqara "zokkriet oħra"
(**) Fil-każ tad-D-tagatożju u tal-iżomaltulożju din għandha taqra "zokkriet oħra"

▼B

►M2 (***) Awtorizzat fl-24.9.2013 ristrett għall-użu ta' GlaxoSmithKline Services Unlimited and its affiliates, GSK House, 980 Great West Road, Brentford, TW89GS, United Kingdom, għal perjodu ta' ħames snin.

(****) Awtorizzat fl-24.9.2013 ristrett għall-użu ta' Mondelēz International group, Three Parkway North Deerfield, IL 60015, United States of America, għal perjodu ta' ħames snin. ◄

►M7 (*****) Awtorizzat fl-24 ta' Settembru 2013 ristrett għall-użu minn Barry Callebaut Belgium NV, Aalstersestraat 122, B-9280 Lebbeke-Wieze, il-Belġju, għal perjodu ta' ħames snin.

(******) Awtorizzat fil-21 ta' April 2015 ristrett għall-użu minn Barry Callebaut Belgium NV, Aalstersestraat 122, B-9280 Lebbeke-Wieze, il-Belġju, għal perjodu ta' ħames snin. ◄

►M8 (*******) Awtorizzat fl-1 ta' Jannar 2016. Ristrett ghall-użu ta' BENEO-Orafti S.A., Rue L. Maréchal 1, B-4360 Oreye, Belgium ghal perjodu ta' ħames snin. ◄

►M10 (********) Mill-21 ta' Lulju 2016 sal-14 ta' Settembru 2019 il-kontenut ta' enerġija tal-ikel m'ghandux ikun anqas minn 200 kcal (840 kJ) u m'ghandux ikun aktar minn 400 kcal (1 680 kJ).

(*********) Mill-21 ta' Lulju 2016 sal-14 ta' Settembru 2019 l-ikel ghandu jipprovdi tal-anqas 30 % tal-ammonti ta' vitamini u minerali spečifikati fit-Tabella ta' hawn taħt ghal kull ikla:

Vitamina A	(µg RE)	700
Vitamina D	(µg)	5
Vitamina E	(mg)	10
Vitamina Ċ	(mg)	45
Tijamina	(mg)	1,1
Riboflavina	(mg)	1,6
Niaċina	(mg-ne)	18
Vitamina B_6	(mg)	1,5
Folat	(µg)	200
Vitamina B_{12}	(µg)	1,4
Bijotina	(µg)	15
Aċidu pantoteniku	(mg)	3
Kalċju	(mg)	700
Fosforu	(mg)	550
Ħadid	(mg)	16
Żingu	(mg)	9,5
Ram	(mg)	1,1
Jodju	(µg)	130
Selenju	(µg)	55
Sodju	(mg)	575
Manjeżju	(mg)	150
Manganiż	(mg)	1

Mill-21 ta' Lulju 2016 sal-14 ta' Settembru 2019, l-ammont ta' potassju ghal kull ikla pprovdut mill-ikel ghandu jkun tal-anqas 500 mg. ◄

►M11 (**********) It-tagħbija massima ta' ripetizzjoni hija l-massimu tal-piż jew tal-forza li individwu jista' jeżerċita f'refgħa waħda. ◄