

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

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

de 16 de maio de 2012

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

(Texto relevante para efeitos do EEE)

(JO L 136 de 25.5.2012, p. 1)

Alterado por:

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

Retificado por:

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



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

**de 16 de maio de 2012**

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

**(Texto relevante para efeitos do EEE)**

*Artigo 1.º*

**Alegações de saúde permitidas**

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

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

*Artigo 2.º*

**Entrada em vigor e aplicação**

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

É aplicável a partir de 14 de dezembro de 2012.

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

## ANEXO

## LISTA DAS ALEGAÇÕES DE SAÚDE PERMITIDAS

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

▼B

| Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento                   | Alegação  | Condições de utilização da alegação  | Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional | Número do <i>EFSA Journal</i>      | Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação |
|--|---|--|--|------------------------------------|---|
| Ácido ecosapentaenóico e ácido docosahexaenóico (EPA/DHA)                  | O EPA e o DHA contribuem para o normal funcionamento do coração                         | A alegação só pode ser utilizada para alimentos que sejam pelo menos uma fonte de EPA e DHA, tal como referido na alegação FONTE DE ÁCIDOS GORDOS ÔMEGA-3, constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 250 mg de EPA e DHA.  |  | 2010;8(10):1796<br>2011;9(4):2078  | 504, 506, 516, 527, 538, 703, 1128, 1317, 1324, 1325, 510, 688, 1360                      |
| ▼ <u>M1</u><br>Ácido eicosapentaenóico e ácido docosa-hexaenóico (EPA/DHA) | O EPA e o DHA contribuem para a manutenção de uma tensão arterial normal                | A alegação só pode ser utilizada para alimentos que forneçam uma dose diária de 3 g de EPA e DHA. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 3 g de EPA e DHA. Se a alegação for utilizada em suplementos alimentares e/ou alimentos enriquecidos, o consumidor deve igualmente receber a informação de que não deve exceder uma dose diária suplementar de 5 g de EPA e DHA combinados. | A alegação não pode ser utilizada em alimentos destinados a crianças.                          | 2009; 7(9):1263<br>2010;8(10):1796 | 502, 506, 516, 703, 1317, 1324  |
| Ácido eicosapentaenóico e ácido docosa-hexaenóico (EPA/DHA)                | O EPA e o DHA contribuem para a manutenção de níveis normais de triglicéridos no sangue | A alegação só pode ser utilizada para alimentos que forneçam uma dose diária de 2 g de EPA e DHA. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 2 g de EPA e DHA. Se a alegação for utilizada em suplementos alimentares e/ou alimentos enriquecidos, o consumidor deve igualmente receber a informação de que não deve exceder uma dose diária suplementar de 5 g de EPA e DHA combinados. | A alegação não pode ser utilizada em alimentos destinados a crianças.                          | 2009; 7(9):1263<br>2010;8(10):1796 | 506, 517, 527, 538, 1317, 1324, 1325  |
| ▼ <u>B</u><br>Ácido linoleico  | O ácido linoleico contribui para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue | A alegação só pode ser utilizada para alimentos que forneçam, pelo menos, 1,5 g de ácido linoleico (LA) por 100 g e por 100 kcal.<br>O consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 10 g de LA.   |  | 2009; 7(9):1276<br>2011;9(6):2235  | 489, 2899   |

## ▼B

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

▼B

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

▼B

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

▼B

| Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento   | Alegação  | Condições de utilização da alegação   | Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional | Número do <i>EFSA Journal</i>     | Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação |
|--|---|---|--|-----------------------------------|---|
| Arabinosilano produzido a partir de endosperma de trigo  | O consumo de arabinosilano durante uma refeição contribui para um menor aumento da glicose no sangue após essa mesma refeição   | A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham, pelo menos, 8 g de fibra rica em arabinosilano (AX) produzido a partir de endosperma de trigo (pelo menos, 60 % de AX em peso) por 100 g de hidratos de carbono disponíveis numa porção quantificada como parte da refeição. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido consumindo a fibra rica em arabinosilano (AX) produzida a partir de endosperma de trigo como parte da refeição. |  | 2011;9(6):2205                    | 830   |
| ▼ <u>M2</u><br>Bebida não alcoólica ácida reformulada, com:<br>— Menos de 1g de hidratos de carbono fermentescíveis por 100 ml (açúcares e outros hidratos de carbono, exceto polióis);<br>— Cálcio num intervalo entre 0,3 e 0,8 mol/mol acidulante;<br>— Afixação de pH entre 3,7 e 4,0. | A substituição de bebidas ácidas contendo açúcar, como refrigerantes (normalmente 8-12 g de açúcares/100ml), por bebidas reformuladas contribui para a manutenção da mineralização dos dentes (***) | Para ostentarem a alegação, as bebidas ácidas reformuladas devem ser conformes com a descrição do alimento que é objeto da alegação   | —  | 2010;8(12):1884                   | —   |
| ▼ <u>B</u><br>Beta-glucanos  | Os beta-glucanos contribuem para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue   | A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham, pelo menos, 1 g de beta-glucanos provenientes de aveia, farelo de aveia, cevada, farelo de cevada, ou de misturas destas fontes por porção quantificada. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 3 g de beta-glucanos provenientes de aveia, farelo de aveia, cevada, farelo de cevada ou de misturas destes beta-glucanos.                                   |  | 2009; 7(9):1254<br>2011;9(6):2207 | 754, 755, 757, 801,<br>1465, 2934<br>1236, 1299   |



## ▼B

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

## ▼B

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

## ▼B

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

## ▼B

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

## ▼B

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

▼ B

| Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento | Alegação  | Condições de utilização da alegação  | Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional   | Número do <i>EFSA Journal</i>    | Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação |
|--|---|--|--|----------------------------------|---|
| Colina   | A colina contribui para o normal metabolismo da homocisteína  | A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham pelo menos 82,5 mg de colina por 100 g ou 100 ml ou por porção quantificada individual.  |  | 2011;9(4):2056                   | 3090  |
| Colina   | A colina contribui para o normal metabolismo dos lípidos  | A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham pelo menos 82,5 mg de colina por 100 g ou 100 ml ou por porção quantificada individual.  |  | 2011;9(4):2056                   | 3186  |
| Colina   | A colina contribui para a manutenção de uma função hepática normal  | A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham pelo menos 82,5 mg de colina por 100 g ou 100 ml ou por porção quantificada individual.  |  | 2011;9(4):2056<br>2011;9(6):2203 | 1501<br>712, 1633   |
| Creatina   | A creatina aumenta o desempenho físico durante exercícios repetidos de curta duração e alta intensidade                                 | A alegação só pode ser utilizada para alimentos que proporcionem uma ingestão diária de 3 g de creatina. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 3 g de creatina.   | A alegação só pode ser utilizada em alimentos destinados a adultos que executam exercício físico de alta intensidade.                              | 2011;9(7):2303                   | 739, 1520, 1521, 1522, 1523, 1525, 1526, 1531, 1532, 1533, 1534, 1922, 1923, 1924         |
| ▼ <u>M11</u><br>Creatina                                 | O consumo diário de creatina pode reforçar o efeito do treino de resistência na força muscular em adultos com mais de 55 anos de idade. | O consumidor deve receber a informação de que:<br>— a alegação é destinada a adultos com mais de 55 anos de idade que praticam treino de resistência regularmente;<br>— o efeito benéfico é obtido com a ingestão diária de 3 g de creatina em conjugação com um treino de resistência que permita um aumento da carga ao longo do tempo e que deve ser praticado pelo menos três vezes por semana durante várias semanas, com uma intensidade mínima de 65 %-75 % da carga de uma repetição máxima (*****). | A alegação só pode ser utilizada para alimentos destinados a adultos com mais de 55 anos de idade que praticam treino de resistência regularmente. | 2016;14(2):4400                  |   |
| ▼ <u>B</u><br>Crómio                                     | O crómio contribui para o normal metabolismo dos macronutrientes  | A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de crómio trivalente, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.   |  | 2010;8(10):1732                  | 260, 401, 4665, 4666, 4667  |

## ▼B

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

## ▼B

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



▼ **B**

| Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento | Alegação  | Condições de utilização da alegação  | Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional | Número do <i>EFSA Journal</i>                                | Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação |
|--|---|--|--|--|---|
| Fibra de farelo de trigo                                 | A fibra de farelo de trigo contribui para um aumento do bolo fecal  | A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham um elevado teor de fibra, tal como referido na alegação ALTO TEOR EM FIBRA, constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.   |  | 2010;8(10):1817  | 3066  |
| Fibra de grão de aveia                                   | A fibra de grão de aveia contribui para um aumento do bolo fecal  | A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham um elevado teor de fibra, tal como referido na alegação ALTO TEOR EM FIBRA, constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.   |  | 2011;9(6):2249   | 822   |
| Fibra de grão de cevada                                  | A fibra de grão de cevada contribui para um aumento do bolo fecal   | A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham um elevado teor de fibra, tal como referido na alegação ALTO TEOR EM FIBRA, constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.   |  | 2011;9(6):2249   | 819   |
| ▼ <b>M4</b>  |   |  |  |  |   |
| Fibras de beterraba sacarina                             | As fibras de beterraba sacarina contribuem para o aumento do bolo fecal   | A alegação só pode ser utilizada para alimentos com um alto teor em fibra, como indicado na alegação ALTO TEOR EM FIBRA enumerada no anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.  |  | 2011;9(12):2468  |   |
| ▼ <b>M7</b>  |   |  |  |  |   |
| Flavanóis de cacau                                       | Os flavanóis de cacau ajudam a manter a elasticidade dos vasos sanguíneos, o que contribui para um fluxo sanguíneo normal (*****) (*****) | O consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 200 mg de flavanóis de cacau.<br>A alegação só pode ser utilizada para bebidas à base de cacau (com cacau em pó) ou para o chocolate preto que forneçam pelo menos uma dose diária de 200 mg de flavanóis de cacau com um grau de polimerização de 1-10 (*****)<br>A alegação só pode ser utilizada para cápsulas ou comprimidos que contenham extrato de cacau de elevado teor de flavanóis que forneçam pelo menos uma dose diária de 200 mg de flavanóis de cacau, com um grau de polimerização de 1-10 (*****) | —  | 2012; 10(7):<br>2809 (*****)<br>2014; 12(5):<br>3654 (*****) | —   |

## ▼B

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

## ▼B

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

▼B

| Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento | Alegação  | Condições de utilização da alegação  | Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional   | Número do <i>EFSA Journal</i>      | Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação |
|--|---|--|--|------------------------------------|---|
| Fósforo  | O fósforo contribui para a manutenção de dentes normais   | A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de fósforo, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.   |  | 2009; 7(9):1219                    | 324, 327  |
| Frutose  | O consumo de alimentos contendo frutose produz um menor aumento de glicose no sangue do que os alimentos contendo glicose ou sacarose | Para poder ser feita a alegação, a glicose e/ou sacarose devem ser substituídas por frutose nos alimentos ou bebidas açucarados, de modo a que a redução do teor de glicose e/ou sacarose nestes alimentos ou bebidas seja, pelo menos, de 30 %.   |  | 2011;9(6):2223                     | 558   |
| Glucomanano ( <i>konjac mannan</i> )                     | O glucomanano contribui para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue   | A alegação só pode ser utilizada para alimentos que proporcionem uma ingestão diária de 4 g de glucomanano. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 4 g de glucomanano.   | Advertência de asfixia para pessoas com dificuldades de deglutição ou quando ingerido com uma quantidade insuficiente de líquido<br>— aconselhar a toma com bastante água por forma a garantir que a substância chega ao estômago. | 2009; 7(9):1258<br>2010;8(10):1798 | 836, 1560, 3100, 3217   |
| Glucomanano ( <i>konjac mannan</i> )                     | O glucomanano, no âmbito de um regime alimentar de baixo valor energético, contribui para a perda de peso                             | A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham 1 g de glucomanano por porção quantificada. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 3 g de glucomanano em três doses de 1 g cada, juntamente com 1-2 copos de água, antes das refeições e no âmbito de um regime alimentar de baixo valor energético. | Advertência de asfixia para pessoas com dificuldades de deglutição ou quando ingerido com uma quantidade insuficiente de líquido<br>— aconselhar a toma com bastante água por forma a garantir que a substância chega ao estômago. | 2010;8(10):1798                    | 854, 1556, 3725,  |

▼ **B**

| Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento | Alegação  | Condições de utilização da alegação  | Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional  | Número do <i>EFSA Journal</i> | Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação |
|--|---|--|---|-------------------------------|---|
| Goma de guar   | A goma de guar contribui para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue  | A alegação só pode ser utilizada para alimentos que proporcionem uma ingestão diária de 10 g de goma de guar. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 10 g de goma de guar.   | Advertência de asfíxia para pessoas com dificuldades de deglutição ou quando ingerido com uma quantidade insuficiente de líquido<br>— aconselhar a toma com bastante água por forma a garantir que a substância chega ao estômago.              | 2010;8(2):1464                | 808   |
| Hidratos de carbono                                      | Os hidratos de carbono contribuem para a manutenção da função cerebral normal   | Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 130 g de hidratos de carbono provenientes de todas as fontes.<br>A alegação pode ser utilizada para alimentos que contenham, pelo menos, 20 g de hidratos de carbono metabolizados pelo ser humano, excluindo os polióis, por porção quantificada e respeitem a alegação nutricional BAIXO TEOR DE AÇÚCARES ou SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES, constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.   | A alegação não pode ser utilizada em alimentos com um teor de açúcares de 100 %.  | 2011;9(6):2226                | 603,653   |
| Hidratos de carbono                                      | Os hidratos de carbono contribuem para a recuperação da função muscular normal (contração) após o exercício físico de elevada intensidade e/ou prolongado conducente a fadiga muscular e à depleção das reservas de glicogénio nos músculos esqueléticos. | A alegação só pode ser utilizada em alimentos que proporcionem hidratos de carbono metabolizados pelo ser humano (excluindo os polióis).<br>O consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com o consumo de hidratos de carbono, provenientes de todas as fontes, mediante a ingestão total de 4 g por kg de peso corporal, em várias doses, durante as primeiras quatro horas e até seis horas após o exercício físico de elevada intensidade e/ou prolongado conducente a fadiga muscular e à depleção das reservas de glicogénio nos músculos esqueléticos. | A alegação só pode ser utilizada em alimentos destinados a adultos que tenham praticado exercício físico de elevada intensidade e/ou prolongado conducente a fadiga muscular e à depleção das reservas de glicogénio nos músculos esqueléticos. | 2013;11(10): 3409             |   |

▼ **M3**▼ **M6**

▼ **B**

| Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento | Alegação | Condições de utilização da alegação | Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional | Número do <i>EFSA Journal</i> | Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação |
|--|----------|-------------------------------------|--|-------------------------------|---|
|--|----------|-------------------------------------|--|-------------------------------|---|

▼ **M9**

|   |  |  |  |   |  |
|---|--|--|--|---|--|
| Hidratos de carbono não digeríveis      | O consumo de alimentos/bebidas contendo <nomes de todos os hidratos de carbono não digeríveis utilizados> em vez de açúcares induz um menor aumento da glicose no sangue após o seu consumo em comparação com alimentos/bebidas contendo açúcares. | Para poder ostentar a alegação, nos alimentos ou bebidas, os açúcares devem ser substituídos por hidratos de carbono não digeríveis, ou seja, que não são digeridos nem absorvidos pelo intestino delgado, por forma a que os alimentos ou as bebidas contenham quantidades reduzidas de açúcares, pelo menos, na quantidade referida na alegação TEOR DE (NOME DO NUTRIENTE) REDUZIDO, constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.   |  | 2014;12(1):3513<br>2014;12(10):3838<br>2014;12(10):3839 |  |
| Hidratos de carbono não fermentescíveis | O consumo de alimentos/bebidas contendo <nomes de todos os hidratos de carbono não fermentescíveis utilizados> em vez de hidratos de carbono fermentescíveis contribui para a manutenção da mineralização dos dentes.                              | <p>Para poder ostentar a alegação, os hidratos de carbono fermentescíveis (1**) devem ser substituídos por hidratos de carbono não fermentescíveis (2***) em quantidades tais que o consumo desses alimentos ou bebidas não reduza o pH da placa abaixo de 5,7 durante o consumo e nos 30 minutos posteriores.</p> <p>(1**) Os hidratos de carbono fermentescíveis são definidos como hidratos de carbono ou misturas de hidratos de carbono, tal como consumidos em alimentos ou bebidas que reduzem o pH da placa abaixo de 5,7, determinado <i>in vivo</i> ou <i>in situ</i> por ensaios de telemetria do pH, por fermentação bacteriana durante o consumo e nos 30 minutos posteriores.</p> <p>(2***) Os hidratos de carbono não fermentescíveis são definidos como hidratos de carbono ou misturas de hidratos de carbono, tal como consumidos em alimentos ou bebidas que não reduzem o pH da placa, determinado <i>in vivo</i> ou <i>in situ</i> por ensaios de telemetria do pH da placa, abaixo de um valor prudente de 5,7, por fermentação bacteriana durante o consumo e nos 30 minutos posteriores.</p> |  | 2013;11(7):3329   |  |

▼ **B**

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

▼ **M8**

▼B

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



## ▼B

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

## ▼B

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

## ▼B

| Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento | Alegação  | Condições de utilização da alegação  | Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional | Número do <i>EFSA Journal</i> | Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação |
|--|---|--|--|-------------------------------|---|
| Manganês   | O manganês contribui para a normal formação de tecidos conjuntivos  | A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de manganês, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.  |  | 2010;8(10):1808               | 404   |
| Manganês   | O manganês contribui para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis                                 | A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de manganês, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.  |  | 2009; 7(9):1217               | 309   |
| Melatonina   | A melatonina contribui para o alívio dos sintomas subjetivos da diferença horária                                 | A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham pelo menos 0,5 mg de melatonina por porção quantificada. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com um consumo mínimo de 0,5 mg antes de se deitar no primeiro dia da viagem e nos dias seguintes após a chegada ao destino.                  |  | 2010; 8(2):1467               | 1953  |
| Melatonina   | A melatonina contribui para reduzir o tempo necessário para adormecer   | A alegação só pode ser utilizada para alimentos que contenham 1 mg de melatonina por porção quantificada. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido consumindo 1 mg de melatonina ao deitar.   |  | 2011;9(6):2241                | 1698, 1780, 4080  |
| Molibdénio   | O molibdénio contribui para o normal metabolismo dos aminoácidos sulfurados                                       | A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam pelo menos uma fonte de molibdénio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.  |  | 2010;8(10):1745               | 313   |
| <i>Monascus purpureus</i> (arroz vermelho fermentado)    | A monacolina K do arroz vermelho fermentado contribui para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue | A alegação só pode ser utilizada para alimentos que proporcionem uma ingestão diária de 10 mg de monacolina K proveniente de arroz vermelho fermentado. Para poder ser feita a alegação, o consumidor deve receber informação de que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 10 mg de monacolina K proveniente de preparações à base de arroz vermelho fermentado. |  | 2011;9(7):2304                | 1648, 1700  |

## ▼B

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

## ▼B

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

## ▼B

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

## ▼B

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

## ▼B

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



## ▼B

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

## ▼B

| Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento | Alegação   | Condições de utilização da alegação  | Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional | Número do <i>EFSA Journal</i>      | Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação |
|--|--|--|--|------------------------------------|---|
| Selénio  | O selénio contribui para a manutenção de cabelo normal                           | A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de selénio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006. |  | 2010;8(10):1727                    | 281   |
| Selénio  | O selénio contribui para a manutenção de unhas normais                           | A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de selénio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006. |  | 2010;8(10):1727                    | 281   |
| Selénio  | O selénio contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário            | A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de selénio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006. |  | 2009; 7(9):1220<br>2010;8(10):1727 | 278, 1750   |
| Selénio  | O selénio contribui para o normal funcionamento da tireoide                      | A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de selénio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006. |  | 2010;8(10):1727<br>2009; 7(9):1220 | 279, 282, 286, 410,<br>1289, 1290, 1291,<br>1292, 1293                                    |
| Selénio  | O selénio contribui para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis | A alegação só pode ser utilizada em alimentos que sejam, pelo menos, uma fonte de selénio, tal como referido na alegação FONTE DE [NOME DA(S) VITAMINA(S)] E/OU [NOME DO(S) MINERAL(IS)], constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006. |  | 2009; 7(9):1220<br>2010;8(10):1727 | 277, 283, 286,<br>1289, 1290, 1291,<br>1293, 1751, 410,<br>1292                           |

▼ **B**

| Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento | Alegação  | Condições de utilização da alegação  | Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional | Número do <i>EFSA Journal</i> | Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação |
|--|---|--|--|-------------------------------|---|
| Soluções eletrolíticas contendo hidratos de carbono      | As soluções eletrolíticas contendo hidratos de carbono contribuem para a manutenção do desempenho físico em exercícios de resistência | Para poder ostentar a alegação, as soluções eletrolíticas contendo hidratos de carbono devem conter 80-350 kcal/L provenientes de hidratos de carbono e, pelo menos, 75 % da energia deve ser derivada de hidratos de carbono que induzam uma elevada resposta glicémica, tais como a glicose, polímeros de glicose e sacarose. Além disso, estas bebidas devem conter entre 20 mmol/L (460 mg/L) e 50 mmol/L (1,150 mg/L) de sódio e apresentar uma osmolalidade entre 200 e 330 mOsm/kg de água. |  | 2011;9(6):2211                | 466, 469  |
| Soluções eletrolíticas contendo hidratos de carbono      | As soluções eletrolíticas contendo hidratos de carbono aumentam a absorção de água durante o exercício físico                         | Para poder ostentar a alegação, as soluções eletrolíticas contendo hidratos de carbono devem conter 80-350 kcal/L provenientes de hidratos de carbono e, pelo menos, 75 % da energia deve ser derivada de hidratos de carbono que induzam uma elevada resposta glicémica, tais como a glicose, polímeros de glicose e sacarose. Além disso, estas bebidas devem conter entre 20 mmol/L (460 mg/L) e 50 mmol/L (1,150 mg/L) de sódio e apresentar uma osmolalidade entre 200 e 330 mOsm/kg de água. |  | 2011;9(6):2211                | 314, 315, 316, 317, 319, 322, 325, 332, 408, 465, 473, 1168, 1574, 1593, 1618, 4302, 4309 |

▼ **M10**

|  |  |   |   |  |      |
|--|--|---|---|--|------|
| Substituto de refeição para controlo do peso | Substituir uma das principais refeições diárias de um regime alimentar de baixo valor energético por um substituto de refeição contribui para a manutenção do peso após perda do mesmo | <p>Para ostentar a alegação, um alimento deve cumprir os seguintes requisitos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Teor energético</b><br/>O teor energético não deve ser inferior a 200 kcal (840 kJ) e não deve ultrapassar 250 kcal (1 046 kJ) por refeição (*****).</li> <li><b>Teor de gorduras e composição</b><br/>A energia fornecida pelos lípidos não deve exceder 30 % do teor energético total do produto.<br/>O ácido linoleico (sob a forma de glicéridos) não deve ser inferior a 1 grama.</li> <li><b>Teor de proteínas e composição</b><br/>As proteínas presentes no alimento não devem constituir menos de 25 % nem mais de 50 % do teor energético total do produto.</li> </ol> | <p>Para que o alimento possa ostentar a alegação, devem fornecer-se ao consumidor informações sobre a importância de manter uma ingestão diária adequada de líquidos e sobre o facto de que os produtos são úteis para o fim a que se destinam apenas como parte de uma dieta de restrição calórica e que outros géneros alimentícios devem necessariamente fazer parte dessa dieta.</p> <p>Por forma a alcançar o efeito alegado, deve ser substituída diariamente uma refeição por um substituto de refeição.</p> | 2010; 8(2):1466<br>2015; 13(11):<br>4287 | 1418 |
|--|--|---|---|--|------|

▼ **M10**

| Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento | Alegação | Condições de utilização da alegação   | Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional | Número do <i>EFSA Journal</i> | Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação |     |            |     |         |     |        |     |                         |     |          |     |            |     |        |     |  |  |  |
|--|----------|---|--|-------------------------------|---|-----|------------|-----|---------|-----|--------|-----|-------------------------|-----|----------|-----|------------|-----|--------|-----|--|--|--|
|  |          | <p>O índice químico das proteínas deve ser igual ao fixado pela Organização Mundial da Saúde no relatório «Requisitos sobre energia e proteínas». Relatório de uma Reunião Conjunta OMS/FAO/ONU. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 1985 (Relatórios Técnicos da OMS, Série 724):</p> <p><b>Padrão de requisitos em aminoácidos (g/100 g de proteínas)</b></p> <table border="1" data-bbox="748 608 1326 1107"> <tbody> <tr> <td>Cistina + metionina</td> <td>1,7</td> </tr> <tr> <td>Histidina</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Isoleucina</td> <td>1,3</td> </tr> <tr> <td>Leucina</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Lisina</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Fenilalanina + tirosina</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Treonina</td> <td>0,9</td> </tr> <tr> <td>Triptofano</td> <td>0,5</td> </tr> <tr> <td>Valina</td> <td>1,3</td> </tr> </tbody> </table> <p>Deve entender-se por «índice químico» o menor dos quocientes entre a quantidade de cada aminoácido essencial na proteína em questão e a desse mesmo aminoácido na proteína de referência.</p> <p>Caso o índice químico seja inferior a 100 % do da proteína de referência, os níveis proteicos mínimos devem ser aumentados em conformidade. Em qualquer caso, o índice químico da proteína deve ser pelo menos igual a 80 % do da proteína de referência.</p> | Cistina + metionina  | 1,7                           | Histidina   | 1,6 | Isoleucina | 1,3 | Leucina | 1,9 | Lisina | 1,6 | Fenilalanina + tirosina | 1,9 | Treonina | 0,9 | Triptofano | 0,5 | Valina | 1,3 |  |  |  |
| Cistina + metionina                                      | 1,7      |   |  |                               |   |     |            |     |         |     |        |     |                         |     |          |     |            |     |        |     |  |  |  |
| Histidina  | 1,6      |   |  |                               |   |     |            |     |         |     |        |     |                         |     |          |     |            |     |        |     |  |  |  |
| Isoleucina   | 1,3      |   |  |                               |   |     |            |     |         |     |        |     |                         |     |          |     |            |     |        |     |  |  |  |
| Leucina  | 1,9      |   |  |                               |   |     |            |     |         |     |        |     |                         |     |          |     |            |     |        |     |  |  |  |
| Lisina   | 1,6      |   |  |                               |   |     |            |     |         |     |        |     |                         |     |          |     |            |     |        |     |  |  |  |
| Fenilalanina + tirosina                                  | 1,9      |   |  |                               |   |     |            |     |         |     |        |     |                         |     |          |     |            |     |        |     |  |  |  |
| Treonina   | 0,9      |   |  |                               |   |     |            |     |         |     |        |     |                         |     |          |     |            |     |        |     |  |  |  |
| Triptofano   | 0,5      |   |  |                               |   |     |            |     |         |     |        |     |                         |     |          |     |            |     |        |     |  |  |  |
| Valina   | 1,3      |   |  |                               |   |     |            |     |         |     |        |     |                         |     |          |     |            |     |        |     |  |  |  |

▼ **M10**

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

▼ **M10**

| Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento | Alegação | Condições de utilização da alegação  | Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional | Número do <i>EFSA Journal</i> | Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação |     |            |     |         |     |        |     |                         |     |          |     |            |     |        |     |  |  |  |
|--|----------|--|--|-------------------------------|---|-----|------------|-----|---------|-----|--------|-----|-------------------------|-----|----------|-----|------------|-----|--------|-----|--|--|--|
|  |          | <p>O índice químico das proteínas deve ser igual ao fixado pela Organização Mundial da Saúde no relatório «Requisitos sobre energia e proteínas». Relatório de uma Reunião Conjunta OMS/FAO/ONU. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 1985 (Relatórios Técnicos da OMS, Série 724):</p> <p><b><i>Padrão de requisitos em aminoácidos (g/100 g de proteínas)</i></b></p> <table border="1" data-bbox="748 603 1326 1106"> <tbody> <tr> <td>Cistina + metionina</td> <td>1,7</td> </tr> <tr> <td>Histidina</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Isoleucina</td> <td>1,3</td> </tr> <tr> <td>Leucina</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Lisina</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Fenilalanina + tirosina</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Treonina</td> <td>0,9</td> </tr> <tr> <td>Triptofano</td> <td>0,5</td> </tr> <tr> <td>Valina</td> <td>1,3</td> </tr> </tbody> </table> <p>Deve entender-se por «índice químico» o menor dos quocientes entre a quantidade de cada aminoácido essencial na proteína em questão e a desse mesmo aminoácido na proteína de referência.</p> <p>Caso o índice químico seja inferior a 100 % do da proteína de referência, os níveis proteicos mínimos devem ser aumentados em conformidade. Em qualquer caso, o índice químico da proteína deve ser pelo menos igual a 80 % do da proteína de referência.</p> | Cistina + metionina  | 1,7                           | Histidina   | 1,6 | Isoleucina | 1,3 | Leucina | 1,9 | Lisina | 1,6 | Fenilalanina + tirosina | 1,9 | Treonina | 0,9 | Triptofano | 0,5 | Valina | 1,3 |  |  |  |
| Cistina + metionina                                      | 1,7      |  |  |                               |   |     |            |     |         |     |        |     |                         |     |          |     |            |     |        |     |  |  |  |
| Histidina  | 1,6      |  |  |                               |   |     |            |     |         |     |        |     |                         |     |          |     |            |     |        |     |  |  |  |
| Isoleucina   | 1,3      |  |  |                               |   |     |            |     |         |     |        |     |                         |     |          |     |            |     |        |     |  |  |  |
| Leucina  | 1,9      |  |  |                               |   |     |            |     |         |     |        |     |                         |     |          |     |            |     |        |     |  |  |  |
| Lisina   | 1,6      |  |  |                               |   |     |            |     |         |     |        |     |                         |     |          |     |            |     |        |     |  |  |  |
| Fenilalanina + tirosina                                  | 1,9      |  |  |                               |   |     |            |     |         |     |        |     |                         |     |          |     |            |     |        |     |  |  |  |
| Treonina   | 0,9      |  |  |                               |   |     |            |     |         |     |        |     |                         |     |          |     |            |     |        |     |  |  |  |
| Triptofano   | 0,5      |  |  |                               |   |     |            |     |         |     |        |     |                         |     |          |     |            |     |        |     |  |  |  |
| Valina   | 1,3      |  |  |                               |   |     |            |     |         |     |        |     |                         |     |          |     |            |     |        |     |  |  |  |

▼ **M10**

| Nutriente, substância, alimento ou categoria de alimento | Alegação | Condições de utilização da alegação   | Condições e/ou restrições de utilização dos alimentos e/ou declaração ou advertência adicional | Número do <i>EFSA Journal</i> | Número de entrada pertinente na lista consolidada apresentada à AESA para a sua avaliação |
|--|----------|---|--|-------------------------------|---|
|  |          | <p>Quaisquer que sejam as circunstâncias, a suplementação em aminoácidos apenas é autorizada se se destinar a aumentar o valor nutritivo das proteínas e, em tal caso, unicamente nas proporções necessárias para esse efeito.</p> <p><b>4. Vitaminas e minerais</b></p> <p>O alimento deve proporcionar pelo menos 30 % das quantidades dos valores de referência dos nutrientes para vitaminas e minerais por refeição tal como se estabelece no anexo XIII do Regulamento (UE) n.º 1169/2011. Este requisito não se aplica ao fluoreto, crómio, cloreto e molibdénio. A quantidade de sódio por refeição fornecida pelo alimento deve ser de, pelo menos, 172,5 mg. A quantidade de potássio por refeição fornecida pelo alimento deve ser de, pelo menos, 500 mg (*****).</p> |  |                               |   |

▼ **B**

|  |  |   |  |  |   |
|--|--|---|--|--|---|
| <p>Substitutos do açúcar, ou seja, edulcorantes intensos; xilitol, sorbitol, manitol, maltitol, lactitol, isomalte, eritritol, sucralose e polidextrose; D-tagatose e isomaltulose</p> | <p>O consumo de alimentos/bebidas contendo &lt;nome do substituto do açúcar&gt; em vez de açúcar (*) induz um menor aumento da glicose no sangue após o seu consumo em comparação com alimentos/bebidas contendo açúcar.</p> | <p>Para poder ostentar a alegação, os açúcares dos alimentos ou bebidas devem ser substituídos por substitutos do açúcar, ou seja, edulcorantes intensos; xilitol, sorbitol, manitol, maltitol, lactitol, isomalte, eritritol, sucralose ou polidextrose, ou uma combinação dos mesmos, por forma a que os alimentos ou as bebidas contenham quantidades de açúcar reduzidas equivalentes, pelo menos, à quantidade referida na alegação TEOR DE (NOME DO NUTRIENTE) REDUZIDO, constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.</p> <p>No caso da D-tagatose e da isomaltulose, devem substituir quantidades equivalentes de outros açúcares na mesma proporção que a referida na alegação TEOR DE (NOME DO NUTRIENTE) REDUZIDO, constante da lista do anexo do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.</p> |  | <p>2011;9(4):2076<br/>2011;9(6):2229</p> | <p>617, 619, 669,<br/>1590, 1762, 2903,<br/>2908, 2920<br/>4298</p> |
|--|--|---|--|--|---|

## ▼B

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



## ▼B

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

## ▼B

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

## ▼B

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

## ▼B

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

## ▼B

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

## ▼B

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

## ▼B

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

## ▼B

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



## ▼B

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

## ▼B

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

## ▼B

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

## ▼B

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

## ▼B

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

## ▼B

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

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

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

▼ **B**

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

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

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

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