

QUALI SONO GLI ALLERGENI?



- **Cereali contenenti glutine: grano, segale, orzo, avena, farro**
- **Crostacei e prodotti a base di crostacei**
- **Uova e prodotti a base di uova**
- **Pesce e prodotti a base di pesce**
- **Arachidi e prodotti a base di arachidi**
- **Soia e prodotti a base di soia**
- **Latte e prodotti a base di latte**
- **Frutta a guscio: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia e i loro prodotti**
- **Sedano e prodotti a base di sedano**
- **Senape e prodotti a base di senape**
- **Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo**
- **Anidride solforosa e solfiti**
- **Lupini e prodotti a base di lupini**
- **Molluschi e prodotti a base di molluschi**



Durabilità del prodotto

Distinguiamo due indicazioni che possiamo trovare sulla confezione del prodotto.

- **Data di scadenza:** nel caso di prodotti molto deperibili, la data è preceduta dalla dicitura "Da consumare entro il" che rappresenta il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato.
- **Termine minimo di conservazione (TMC):** nel caso di alimenti che possono essere conservati più a lungo si troverà la dicitura "Da consumarsi preferibilmente entro il" che indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l'odore ma può essere consumato senza rischi per la salute.

Conoscere la differenza tra data di scadenza e TMC può essere utile per evitare che un prodotto venga gettato quando ancora commestibile, riducendo gli sprechi.



Condizioni di conservazione ed uso

Le condizioni di conservazione devono essere indicate per consentire una conservazione ed un uso adeguato degli alimenti dopo l'apertura della confezione.

Conserva gli alimenti correttamente per evitare sprechi

Paese d'origine e luogo di provenienza

Questa indicazione, già obbligatoria per alcuni prodotti (carni bovine, pesce, frutta e verdura, miele, olio extravergine d'oliva), viene estesa anche a carni fresche e congelate delle specie suina, ovina, caprina e avicola.



Informati sull'origine e sulla provenienza di ciò che mangi

Accertati sempre della scadenza del prodotto e non confonderla con il TMC



CONGELAMENTO

Diventa obbligatorio riportare la data del primo congelamento di carni, preparazioni a base di carne e prodotti ittici non processati.

Dichiarazione nutrizionale



Dichiarazione nutrizionale				per 100 g	per pezzo 8,7 g
VALORI MEDI					
Valore energetico				1991 474	173 41
				18,0	1,6
Grassi				8,8	0,8
di cui:				70,0	6,1
- grassi saturi					2,0
				23,5	2,0

Sono obbligatorie indicazioni su:

- **valore energetico**
- **grassi**
- **acidi grassi saturi**
- **carboidrati**
- **zuccheri**
- **proteine**
- **sale**

La dichiarazione nutrizionale può essere integrata con l'indicazione su acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, polioli, amido, fibre.

L'indicazione del valore energetico è riferita a **100 g/100 ml** dell'alimento, oppure alla singola porzione. Il valore energetico è espresso come percentuale delle assunzioni di riferimento per un adulto medio ossia circa 2000 kcal al giorno.

Nella tabella nutrizionale trovi informazioni sul contenuto calorico e nutritivo dell'alimento

Consumi di riferimento			
Valore energetico	Consumi giornalieri	per 100 g	%
energia	2000 kcal	474	23%
Grassi	70 g	18,0	28%
Acidi grassi saturi	20 g	8,8	4%
Carboidrati	260 g	70,0	28%
Zuccheri	90 g	23,5	26%
Proteine	50 g	7,0	14%
sale	6 g	0,270	4%

Dichiarazione nutrizionale				per 100 g	per pezzo 8,7 g
VALORI MEDI					
Valore energetico				1991 474	173 41
				18,0	1,6
Grassi				8,8	0,8
di cui:				70,0	6,1
- acidi grassi saturi					2,0
Carboidrati				23,5	0,3
di cui:				3	0,6
- zuccheri				7,0	0,023
Fibra				0,270	

INDICAZIONI COMPLEMENTARI

Ecco alcuni esempi:

- I prodotti con un quantitativo di **caffaina** superiore a 150 mg/l che non siano tè o caffè, oltre all'indicazione "tenore elevato di caffeina", riporteranno la dicitura "Non raccomandato per bambini e donne in gravidanza o nel periodo di allattamento".
- Gli alimenti con aggiunta di **fitosteroli** e **fitostanoli** riporteranno la dicitura "addizionato di steroli vegetali" o "addizionato di stanoli vegetali". Sarà evidenziato che l'alimento è destinato esclusivamente a coloro che intendono ridurre il livello di colesterolo nel sangue. Inoltre, verrà indicato che il prodotto potrebbe non essere adeguato per le donne in gravidanza, in allattamento e i bambini di età inferiore a cinque anni.
- I dolci o bevande ai quali viene aggiunta la **liquirizia** ad una concentrazione pari o superiore a 100mg/kg o 10mg/l, riporteranno la dicitura "contiene liquirizia" subito dopo l'elenco degli ingredienti.

