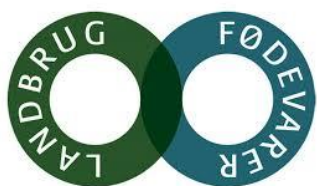


# GRØNNE ANPRISNINGER

*Udarbejdet i forbindelse med projektet "Grønne anprisninger", der blev til i regi af Måltidspartnerskabet, nu Rådet for sund mad. Projektet blev projektledet af Landbrug & Fødevarer med deltagelse fra Fødevarestyrelsen.*

September 2019



**SPIS  
SUNDERE  
DK**  
Rådet for  
sund mad

## Indhold

Indledning.....	4
Afgrænsning .....	4
Ernærings- og sundhedsanprisninger.....	5
Ernæringsanprisninger om vitaminer, mineraler, fibre og protein.....	5
Sundhedsanprisninger.....	6
Krav om næringsdeklaration for færdigpakkede produkter .....	9
Kostråd.....	10
6 om dagen-logoet .....	11
Nøglehullet .....	12
Anprisninger om produktion og oprindelse .....	13
Produceret eller dyrket uden brug af plantebeskyttelse .....	13
Lokalt produceret.....	13
Dansk.....	13
Dyrket ved brug af biologisk bekæmpelse .....	13
Huskeliste ved brug af vejledningen.....	15
Eksempler på brug af anprisninger.....	16
Asparges i lage.....	16
Blandet kålsalat .....	17
Frosne ærter .....	18
Broccoli.....	19
Tomater .....	20
Snackgrønt.....	21
Bilag 1: Anvendelsesbetingelser for ernæringsanprisningerne.....	22
Bilag 2: Anvendte tabelværdier samt NRV-værdier .....	23
Bilag 3: Anprisninger om vitamin A .....	24
Bilag 4: Anprisninger om vitamin E.....	26
Bilag 5: Anprisninger om vitamin K .....	27
Bilag 6: Anprisninger om vitamin C .....	30
Bilag 7: Anprisninger om thiamin .....	35
Bilag 8: Anprisninger om riboflavin .....	36
Bilag 9: Anprisninger om niacin .....	37
Bilag 10: Anprisninger om vitamin B6 .....	38
Bilag 11: Anprisninger om folsyre.....	39

Bilag 12: Anprisninger om biotin .....	44
Bilag 13: Anprisninger om pantothensyre.....	45
Bilag 14: Anprisninger om kalium.....	46
Bilag 15: Anprisninger om calcium .....	49
Bilag 16: Anprisninger om phosphor .....	50
Bilag 17: Anprisninger om magnesium.....	51
Bilag 18: Anprisninger om jern .....	52
Bilag 19: Anprisninger om kobber .....	53
Bilag 20: Anprisninger om mangan .....	55
Bilag 21: Anprisninger om chrom .....	57
Bilag 22: Anprisninger om molybdæn .....	58
Bilag 23: Anprisninger om fibre .....	59
Bilag 24: Anprisninger om protein.....	64

## Indledning

De fleste af os spiser frugt og grøntsager hver dag, men vi kan med fordel spise endnu flere grøntsager. Fødevarestyrelsen anbefaler, at man spiser ca. 600 g grøntsager og frugt om dagen. Heraf skal mindst halvdelen være grøntsager.

Brug af anprisninger kan være én måde at fremme forbrugerens interesse for at købe og spise flere grøntsager. Formålet med dette projekt er at belyse, hvordan ernærings- og sundhedsanprisninger, kostråd, Nøglehullet samt enkelte anprisninger om produktion og oprindelse, kan bruges i forbindelse med mærkning og markedsføring af grøntsager.

Vejledningen er udarbejdet i forbindelse med projektet "Grønne anprisninger", der blev til i regi af Måltidspartnerskabet, nu Rådet for sund mad. Projektet blev projektlejet af Landbrug & Fødevarer med deltagelse fra Fødevarestyrelsen.

## Afgrænsning

Projektet "Grønne anprisninger" handler om grøntsager som råvare. Projektet har dermed ikke fokus på fx drikkevarer og sammensatte forarbejdede produkter.

For ernærings- og sundhedsanprisninger er projektet afgrænset til at omfatte de grøntsager og grøntsagsprodukter, der indgår i grupperne "blad- og stængelgrøntsager", "svampe", "bælgplanter", "grøntsagsprodukter", "frugt"-grøntsager, "krydderurter" og "rod- og knoldgrøntsager", jf. Fødevaredata (<http://frida.fooddata.dk>), version 3, 2017. Fødevarer, der ikke er en del af projektet som fx drikkevarer, sammensatte forarbejdede produkter samt chips og lignende er dog udeladt. Det samme gælder fødevarer, der kun forventes indtaget i små mængder, fx kørvel og lette spiser.

Projektet er herudover afgrænset som følger for de forskellige ernærings- og sundhedsanprisninger:

- For anprisninger om vitaminer og mineraler er projektet afgrænset til de ovenfor beskrevne grupper, idet tørrede bælgfrugter er udeladt. Det skyldes, at indholdet af vitaminer og mineraler pr. 100 g er meget forskelligt for henholdsvis tørrede bælgfrugter og spiseklare bælgfrugter, fordi bælgfrugter optager en stor mængde vand i tilberedningsprocessen. Da anprisningerne, jf. artikel 5, i anprisningsforordningen<sup>1</sup>, handler om fødevarer klar til brug ifølge producentens anvisninger, er data om indhold af vitaminer og mineraler i tørrede bælgfrugter dermed ikke relevante.
- For anprisninger om fibre er projektet afgrænset til at omfatte gruppen "bælgplanter" samt grove grøntsager med mindst 1,9 gram kostfiber pr. 100 g.
- For anprisninger om protein er projektet afgrænset til at omfatte gruppen "bælgplanter".
- De sundhedsanprisninger, der indgår i projektet, er udvalgt af Landbrug & Fødevarer.

De anprisninger om produktion og oprindelse, der indgår i projektet, er udvalgt af Landbrug & Fødevarer. De er udvalgt på baggrund af dialog med grøntsagsbranchens ønsker. Det vil sige producenter, salgsorganisationer, dagligvarekæder og grossister.

---

<sup>1</sup> EUROPA-PARLAMENTETS OG RÅDETS FORORDNING (EF) Nr. 1924/2006 af 20. december 2006 om ernærings- og sundhedsanprisninger af fødevarer.

## Ernærings- og sundhedsanprisninger

Der er regler for, hvad du må skrive, når du markedsfører en grøntsag eller et grøntsagsprodukt med, at produktet har særlige ernæringsmæssige egenskaber eller en gavnlig effekt på sundheden.

### Ernæringsanprisninger om vitaminer, mineraler, fibre og protein

De betingelser, der gælder for brug af anprisningerne "vitamin/mineralkilde", "fibrerkilde", "højt fiberindhold", "proteinkilde" og "højt proteinindhold" ses i bilag 1. Disse anprisninger, eller udsagn der betyder det samme, kan bruges, når anvendelsesbetingelserne er opfyldt, og de øvrige regler overholdt. Reglerne findes i anprisningsforordningen samt i fødevareinformationsforordningen<sup>2</sup>, herunder artikel 7, stk. 1, litra c, og artikel 7, stk. 3. Næringsstofreferenceværdierne (NRV) for de forskellige vitaminer og mineraler ses i bilag 2.

I bilag 3-24 på 23-63 er indholdet af vitaminer, mineraler, kostfibre og protein i forskellige grøntsager sammenholdt med de anvendelsesbetingelser, der gælder for brug af de respektive ernæringsanprisninger. De angivne indhold af henholdsvis vitaminer, mineraler, kostfibre og protein er baseret på tabeldata fra Fødevaredata (<http://frida.fooddata.dk>), version 3, 2017. Det fremgår ud for hver enkelt grøntsag eller grøntsagsprodukt, hvilket Fødevare ID, der er tale om. De tabelværdier, der er anvendt for de forskellige vitaminer og mineraler, fremgår af bilag 2.

Bemærk, at det ved brug af tabeldata fra Fødevaredata (<http://frida.fooddata.dk>), version 3, 2017, herunder oplysningerne på bilag 3-24, altid er virksomhedens ansvar, at den grøntsag virksomheden anpriser, kan sammenlignes med den tabelværdi, der henvises til. Virksomheden kan redegøre for dette fx ved at sammenholde med oprindelse og dyrkning mv.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at egenskaber, der gælder for alle lignende fødevarer, må fremhæves på en generel måde. Det er således ikke tilladt at fremhæve en særlig egenskab ved en fødevare, hvis alle lignende fødevarer har samme egenskab. Dette fremgår af fødevareinformationsforordningens artikel 7, stk. 1, litra c.

Det er fx tilladt på en broccoli at skrive "Broccoli er kilde til vitamin C" som en generisk ernæringsanprisning. Da al broccoli er en kilde til vitamin C, vil "Kilde til vitamin C" derimod ikke kunne bruges på mærkningen af en konkret broccoli, da det kan indikere, at andre broccoli ikke også er kilde til vitamin C. Tabellen nedenfor viser en række eksempler på generisk formulerede anprisninger.

Udtrykket "naturligt/naturlig" kan stå foran ernæringsanprisningen, såfremt dette ikke vurderes at være vildledende. Dette vil almindeligvis ikke være tilfældet, når det drejer sig om grøntsager og grøntsagsprodukter.

Anprisning	Eksempler på generisk formulerede anprisninger (Blomkål, grønne ærter og vitamin C er brugt som eksempler)
"Kilde til vitamin/mineral"	"Blomkål er kilde til vitamin C" "Blomkål indeholder vitamin C" "Blomkål har et naturligt indhold af vitamin C" "Blomkål indeholder vitamin C fra naturens side"

<sup>2</sup> EUROPA-PARLAMENTETS OG RÅDETS FORORDNING (EU) Nr. 1169/2011 af 25. oktober 2011 om fødevareinformation til forbrugerne.

"Højt indhold af vitamin/mineral"	"Blomkål er en god kilde til vitamin C" "Blomkål er rig på vitamin C" "Blomkål har et højt indhold af vitamin C" "Blomkål er naturligt rig på vitamin C" "Blomkål har et højt indhold af vitamin C fra naturens side"
"Proteinkilde"	"Grønne ærter er kilde til protein" "Grønne ærter indeholder protein" "Grønne ærter har et naturligt indhold af protein" "Grønne ærter indeholder protein fra naturens side"
"Højt proteinindhold"	"Grønne ærter er en god kilde til protein" "Grønne ærter er rige på protein" "Grønne ærter har et højt indhold af protein" "Grønne ærter er naturligt rige på protein" "Grønne ærter har et højt indhold af protein fra naturens side"
"Fiberkilde"	"Grønne ærter er kilde til fibre" "Grønne ærter indeholder fibre" "Grønne ærter har et naturligt fiberindhold" "Grønne ærter indeholder fibre fra naturens side"
"Højt fiberindhold"	"Grønne ærter er en god kilde til fibre" "Grønne ærter er rige på fibre" "Grønne ærter har et højt indhold af fibre" "Grønne ærter er naturligt rige på fibre" "Grønne ærter har et højt indhold af fibre fra naturens side"

## Sundhedsanprisninger

De sundhedsanprisninger, der er inkluderet i projektet her, er udvalgt af Landbrug & Fødevarer og ses i tabellen nedenfor.

I bilag 3-24 er betingelserne for anvendelse af de respektive sundhedsanprisninger sammenholdt med indholdet af vitaminer og mineraler i grøntsager og grøntsagsprodukter baseret på tabeldata fra Fødevaredata (<http://frida.fooddata.dk>), version 3, 2017. Det fremgår ud for hver enkelt grøntsag eller grøntsagsprodukt, hvilket Fødevare ID, der er tale om. De tabelværdier, der er anvendt for de forskellige vitaminer og mineraler, fremgår af bilag 2.

Bemærk, at det ved brug af tabeldata fra Fødevaredata (<http://frida.fooddata.dk>), version 3, 2017, herunder oplysningerne på bilag 3-24, altid er virksomhedens ansvar, at den grøntsag virksomheden anpriser, kan sammenlignes med den tabelværdi, der henvises til. Virksomheden kan redegøre for dette fx ved at sammenholde med oprindelse og dyrkning mv.

Det er tilladt at bruge generelle, uspecifikke sundhedsanprisninger, hvis der tilknyttes en beslægtet godkendt sundhedsanprisning. Formålet med den tilknyttede anprisning er at forklare, på hvilken måde produktets indhold er gavnligt for forbrugeren. Den uspecifikke anprisning skal være relateret til den specifikke godkendte sundhedsanprisning, og den godkendte sundhedsanprisning skal angives lige efter eller ved siden af det uspecifikke udsagn. Angivelse af en asterisk i umiddelbar nærhed er ikke tilstrækkeligt.

Tabellen nedenfor indeholder eksempler på uspecifikke anprisninger, der vurderes at være tilstrækkeligt relaterede til de respektive godkendte sundhedsanprisninger.

<b>Godkendt sundhedsanprisning</b>	<b>Eksempler på uspecifikke udsagn, der vurderes at være tilstrækkeligt relaterede til den godkendte sundhedsanprisning</b>
Vitamin K bidrager til at vedligeholde normale knogler	"Godt for knoglerne" "Godt for dig", "Good for you" "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits"
Vitamin C bidrager til nervesystemets normale funktion	"Godt for nervesystemets normale funktion" "Godt for dig", "Good for you" "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits"
Vitamin C bidrager til normal dannelse af kollagen, der har betydning for normalt fungerende blodkar	"Godt for dannelsen af kollagen, der er godt for blodkarrene" "Godt for dig", "Good for you" "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits"
Vitamin C bidrager til normal dannelse af kollagen, der har betydning for normalt fungerende knogler	"Godt for dannelsen af kollagen, der er godt for knoglerne" "Godt for dig", "Good for you" "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits"
Vitamin C bidrager til normal dannelse af kollagen, der har betydning for normalt fungerende brusk	"Godt for dannelsen af kollagen, der er godt for brusk" "Godt for dig", "Good for you" "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits"
Vitamin C bidrager til normal dannelse af kollagen, der har betydning for normalt fungerende tandkød	"Godt for dannelsen af kollagen, der er godt for tandkødet" "Godt for dig", "Good for you" "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits"
Vitamin C bidrager til normal dannelse af kollagen, der har betydning for normalt fungerende hud	"Godt for dannelsen af kollagen, der er godt for huden" "Godt for dig", "Good for you" "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits"
Vitamin C bidrager til normal dannelse af kollagen, der har betydning for normalt fungerende tænder	"Godt for dannelsen af kollagen, der er godt for tænderne" "Godt for dig", "Good for you" "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits"
Riboflavin bidrager til at vedligeholde et normalt syn	"Godt for at vedligeholde et normalt syn" "Godt for dig", "Good for you" "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits"
Riboflavin bidrager til at mindske træthed og udmattelse	"Godt for at mindske træthed og udmattelse" "Godt for dig", "Good for you" "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits"
Niacin bidrager til at mindske træthed og udmattelse	"Godt for at mindske træthed og udmattelse" "Godt for dig", "Good for you" "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits"
Folat bidrager til immunsystemets normale funktion	"Godt for immunsystemet" "Godt for dig", "Good for you" "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "healthy benefits"

Biotin bidrager til at vedligeholde et normalt hår	"Godt for håret" "Godt for dig", "Good for you" "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits"
Calcium bidrager til en normal muskelfunktion	"Godt for en normal muskelfunktion" "Godt for dig", "Good for you" "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits"
Calcium er nødvendigt for vedligeholdelse af normale tænder	"Godt for tænderne" "Godt for dig", "Good for you" "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits"
Calcium er nødvendigt for vedligeholdelse af normale knogler	"Godt for knoglerne" "Godt for dig", "Good for you" "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits"
Kalium bidrager til en normal muskelfunktion	"Godt for en normal muskelfunktion" "Godt for dig", "Good for you" "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits"
Kalium bidrager til at vedligeholde et normalt blodtryk	"Godt for at vedligeholde et normalt blodtryk" "Godt for dig", "Good for you" "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits"
Magnesium bidrager til at mindske træthed og udmattelse	"Godt for at mindske træthed og udmattelse" "Godt for dig", "Good for you" "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits"
Jern bidrager til immunsystemets normale funktion	"Godt for immunsystemet" "Godt for dig", "Good for you" "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits"
Jern bidrager til at mindske træthed og udmattelse	"Godt for at mindske træthed og udmattelse" "Godt for dig", "Good for you" "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits"
Kobber bidrager til nervesystemets normale funktion	"Godt for nervesystemets normale funktion" "Godt for dig", "Good for you" "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits"
Mangan bidrager til at vedligeholde normale knogler	"Godt for knoglerne" "Godt for dig", "Good for you" "Sunde egenskaber", "Sundt valg", "Healthy choice", "Healthy benefits"

Ved brug af sundhedsanprisninger er der krav om angivelse af supplerende erklæringer. Disse erklæringer skal gives i præsentationen eller i reklamen for produktet, hvis der ikke findes en traditionel mærkning. For grøntsager, der anpriser med de sundhedsanprisninger, der er indeholdt i denne vejledning, er de obligatoriske erklæringer følgende:

- en erklæring om betydningen af en varieret og afbalanceret kost og en sund livsstil. Det kan fx være: "Det er vigtigt at spise en varieret og afbalanceret kost samt have en sund livsstil."



## Krav om næringsdeklaration for færdigpakkede produkter

Der er med enkelte undtagelser krav om, at færdigpakkede fødevarer skal påføres en næringsdeklaration. Dette fremgår af artikel 9 i Europa-Parlamentets og Rådets forordning (EU) Nr. 1169/2011 af 25. oktober 2011 om fødevarereinformation til forbrugerne. Når der bruges ernæringsanprisninger eller sundhedsanprisninger, er der for alle færdigpakkede fødevarer krav om, at produktet påføres en næringsdeklaration.

Næringsdeklarationen skal indeholde de samme elementer som den obligatoriske næringsdeklaration. Desuden skal det anpriste næringsstof deklarerer, hvis dette ikke som fx protein allerede indgår i den obligatoriske næringsdeklaration. Vitaminer og mineraler skal, afhængigt af hvilket vitamin eller mineral, der er tale om, fremgå af næringsdeklarationen i µg eller mg, alt efter hvad der er tilfældet, og herudover ligeledes som en procentdel af næringsstofreferenceværdien (NRV) pr. 100 g eller pr. 100 ml. Mere information om hvordan næringsdeklarationen skal se ud findes i Europa-Parlamentets og Rådets forordning (EU) Nr. 1169/2011 af 25. oktober 2011 om fødevarereinformation til forbrugerne samt i næringsdeklarationsvejledningen.

Det fremgår af artikel 2, stk. 2, litra e, i fødevarereinformationsforordningen, at en færdigpakket fødevarer er en vare, der som sådan udbydes til salg til den endelige forbruger og til storkøkkener, og som består af en fødevarer samt den emballage, hvori den blev pakket, inden den blev udbudt til salg, uanset om emballagen omslutter fødevareren helt eller delvist, men dog på en sådan måde, at indholdet ikke kan ændres, uden at emballagen åbnes eller ændres. Begrebet "færdigpakket fødevarer" omfatter ikke fødevarer, der pakkes på salgsstedet på anmodning af forbrugeren eller er færdigpakkede med henblik på direkte salg.

For så vidt angår frugt og grønt, fremgår det af bilag V i Kommissionens gennemførelsesforordning (EU) nr. 543/2011 af 7. juni 2011 om nærmere bestemmelser for anvendelsen af Rådets forordning (EF) nr. 1234/2007 for så vidt angår frugt og grøntsager og forarbejdede frugter og grøntsager, at færdigpakninger er salgsemballager, der er udformet på en sådan måde, at emballagen helt eller delvist omgiver indholdet, men på en sådan måde, at indholdet ikke kan ændres, uden at emballagen åbnes eller undergår en ændring. Beskyttelsesfilm, der omgiver et enkelt produkt, betragtes dog ifølge forordningen ikke som en færdigpakning. Dette gælder fx broccoli pakket i en tætsluttende plastikfilm. Da et sådant produkt ikke betragtes som en færdigpakket fødevarer, medfører en eventuel brug af ernærings- og sundhedsanprisninger på produktet, dermed ikke krav om, at produktet påføres en næringsdeklaration.

Fødevarer emballeres på mange forskellige måder, og det beror på en konkret vurdering, hvorvidt en fødevarer kan anses for omsluttet af indpakningen. Trods frugt og grøntsager, der er pakket individuelt, fx i en tætsluttende plastikfilm ikke anses for færdigpakninger, er andre "filmede" fødevarer, som fx brød og kød, som udgangspunkt færdigpakninger.

## Kostråd

Fødevarestyrelsen anbefaler, at man spiser frugt og mange grøntsager. Dette er et af De officielle Kostråd. Fødevarestyrelsens officielle udtryk for kostrådene er kostrådsdråberne. Kostrådsdråben for "Spis frugt og mange grøntsager" ses nedenfor.



Det er tilladt at bruge kostrådet i forbindelse med mærkning og markedsføring af grøntsager. Det kan ske på forskellige måder. Det er fx:

- Kostrådsdråben
- "Fødevarestyrelsen anbefaler: Spis frugt og mange grøntsager"
- "Spis 6 om dagen – det svarer til ca. 600 g grøntsager og frugt"

Kostrådet kan bruges både på frugt og grøntsager, uanset om de fx er på dåse eller på frost. Det gælder også bælgfrugter, herunder også linser. Bemærk dog, at kostrådet ikke kan bruges på kartofler, oliven, svampe, nødder og tørret frugt, da disse ikke tæller med i "6 om dagen". Mere information om, hvad der tæller med i "6 om dagen" findes på Fødevarestyrelsens hjemmeside [altomkost.dk](http://altomkost.dk).

Det er en betingelse for brug af kostrådet, at det ikke må kunne give anledning til vildledning. Bemærk, at det anbefales at spise varieret. Brug af kostrådet må derfor ikke give indtryk af, at anbefalingen kan opfyldes ved at spise 600 g af samme grøntsag. Brug af et kostråd må heller ikke give indtryk af, at Fødevarestyrelsen anbefaler det konkrete produkt.

Såfremt ovenstående er opfyldt, vil det ligeledes være muligt at mærke med fx "Kan udgøre 2 af dine 6 om dagen. Det anbefales at spise 6 om dagen – det svarer til ca. 600 g grøntsager og frugt". En sådan anprisning vil fx kunne bruges på snackgrønt, der indeholder minimum 200 g grøntsager. Det kan fx være en lille snackpeber, en lille gulerod og en lille agurk, der sælges samlet i et bæger. Brug af en sådan anprisning forudsætter, at der samlet set findes 200 g grøntsager i produktet, men ikke nødvendigvis at hver enkelt grøntsag bidrager med 100 g.

## 6 om dagen-logoet

Det er tilladt at bruge 6 om dagen logoet i markedsføring af grøntsager, hvis man har indgået en licensaftale om brugen af logoet. Logoet må dog ikke bruges på kartofler, oliven, nødder og svampe. Hvis logoet bruges på forarbejdede grøntsager, skal de leve op til kriterierne i Nøglehulsbekendtgørelsen (fødevarergruppe 1). Logoet kan både bruges i reklamemateriale samt på mærker og på skilte, der placeres ved den enkelte fødevarer.

Brugen af logoet må ikke give indtryk af, at Fødevarerstyrelsen anbefaler den konkrete fødevarer. Logoet må heller ikke give indtryk af, at frugt og grøntsager fra en bestemt producent er bedre end anden frugt og grønt. Mere information om logoet findes på [www.6omdagen.dk](http://www.6omdagen.dk). 6 om dagen logoet ses nedenfor.



## Nøglehullet

Nøglehullet er Miljø- og Fødevarerministeriets officielle ernæringsmærke.



Nøglehullet kan bruges på grøntsager. De kriterier, der skal være overholdt ved brug af Nøglehullet på grøntsager, fremgår nedenfor. De øvrige regler, der gælder for brug af mærket fremgår af nøglehulsbekendtgørelsen<sup>3</sup> samt af Nøglehullets designmanual<sup>4</sup>.

<b>Grønsager, frugt, bær og nødder</b>	
1. Grønsager, bælgfrugter (undtagen jordnødder), kartofler og andre rodfrugter. Produkterne kan være forarbejdede.  Uforarbejdede krydderurter omfattes også.	- tilsat fedt højst 3 g/100 g  - tilsat fedt kan højst indeholde 20 % mættede fedtsyrer  - tilsatte sukkerarter højst 1 g/100 g  - salt højst 0,5 g/100 g

<sup>3</sup> Bekendtgørelse nr. 238 af 22/03/2018 om anvendelse af Nøglehulsmærket på fødevarer m.v

<sup>4</sup> Designmanual for varemærket Nøglehullet, Senest revideret den 19.09.2018 af Fødevarestyrelsen (Danmark).

## Anprisninger om produktion og oprindelse

### Produceret eller dyrket uden brug af plantebeskyttelse

Der kan anpriser med dyrket uden brug af sprøjtemidler, såfremt oplysningerne er korrekte. Hvis der er tale om, at en bestemt grøntsag i produktet er produceret uden brug af sprøjtemidler, er det et krav, at en anprisning af, at produktet er produceret eller dyrket uden brug af sprøjtemidler ikke er vildledende. Er der anvendt sprøjtemidler i forhold til en eller flere af de øvrige ingredienser, skal det tydeligt fremgå, at anprisningen kun vedrører den enkelte/bestemte grøntsag.

Anprisningen uden brug af sprøjtemidler kan fx bruges på et produkt, der udelukkende indeholder gulerod og spidskål, og hvor både gulerod og spidskål er produceret uden brug af sprøjtemidler.

Anprisningen "uden brug af sprøjtemidler" kan anvendes på økologiske produkter, såfremt anprisningen er korrekt og ikke er vildledende. I forbindelse med produktion af økologiske grøntsager er det tilladt at anvende få pesticider og det er naturligvis en forudsætning for at anvende anprisningen "uden brug af sprøjtemidler", at disse pesticider ej heller er anvendt i produktionen samt at dette ikke er gældende for alle lignende fødevarer.

### Lokalt produceret

Der findes ikke i mærkningsreglerne nogle specifikke krav i forhold til "lokalt produceret". I forhold til salg af animalske fødevarer fra en detailvirksomhed til en anden detailvirksomhed fremgår det af autorisationsvejledningen og næringsdeklarationsvejledningen, at "lokalt" skal forstås som inden for en radius af 50 km (eller inden for samme eller tilstødende region i forhold til forarbejdede animalske fødevarer).

I forhold til en vurdering af, hvorvidt en anprisning af lokalt produceret kan være vildledende, vil ovenstående kunne anvendes.

### Dansk

Hvis en fødevarer frivilligt anpriser som dansk, må anprisningen ikke være vildledende, uklar eller forvirrende for forbrugeren og oplysningen skal kunne dokumenteres, jf. artikel 36, stk. 2.

Med hensyn til frivillig oprindelsesmærkning kan henvises til mærkningsvejledningens afsnit 6.3.

Det er endvidere vigtigt at være opmærksom på de nye regler om oprindelsesmærkning. I følge forordning 2018/775 om oprindelsesmærkning af den primære ingrediens skal det anføres, hvor den primære ingrediens i en fødevarer kommer fra, hvis der, på frivillig basis, er angivet et oprindelsesland eller herkomststed i mærkningen, og hvis dette land eller sted ikke er det samme som der, hvor den primære ingrediens kommer fra. Forordning 2018/775 skal anvendes fra d. 1. april 2020.

### Dyrket ved brug af biologisk bekæmpelse

Anprisningen kan anvendes, såfremt oplysningen ikke er vildledende, uklar eller forvirrende for forbrugeren og oplysningen kan dokumenteres.

Husk som tidligere anført, kan det være vildledende at anprise en særlig egenskab, hvis alle lignende fødevarer har samme egenskaber.

Når et produkt anpriseres med "dyrket ved brug af biologisk bekæmpelse", kan det give indtryk af, at der udelukkende er anvendt biologisk bekæmpelse. Såfremt der også er anvendt sprøjtemidler ved dyrkningen af de konkrete produkter, skal dette være klart for forbrugeren. Hvorvidt anprisningen vil være vildledende på et produkt dyrket med anvendelse af sprøjtemidler, vil bero på en konkret vurdering.

## Huskeliste ved brug af vejledningen

### Ernæringsanprisninger

- 1) Find den grøntsag eller det grøntsagsprodukt, som du gerne vil anprise i bilag 3-24.
- 2) Kontroller at grøntsagen eller det pågældende grøntsagsprodukt overholder kriterierne for brug af den anprisning, som du ønsker at bruge.
- 3) Husk, at det er virksomhedens ansvar, at råvaren kan sammenlignes med den tabelværdi, der henvises til.
- 4) Anprisningen skal være formuleret generisk.
- 5) Når der bruges ernæringsanprisninger eller sundhedsanprisninger, er der for alle færdigpakkede fødevarer krav om, at produktet påføres en næringsdeklaration. Næringsdeklarationen skal indeholde de samme elementer som den obligatoriske næringsdeklaration. Desuden skal det anpriste næringsstof deklarerer, hvis dette ikke som fx protein allerede indgår i den obligatoriske næringsdeklaration. Vitaminer og mineraler skal, afhængigt af hvilket vitamin eller mineral, der er tale om, fremgå af næringsdeklarationen i µg eller mg, alt efter hvad der er tilfældet, og herudover ligeledes som en procentdel af næringsstofreferenceværdien (NRV) pr. 100 g eller pr. 100 ml.

### Sundhedsanprisninger

- 1) Find den grøntsag eller det grøntsagsprodukt, som du gerne vil anprise i bilag 3-24
- 2) Kontroller at grøntsagen eller det pågældende grøntsagsprodukt overholder kriterierne for brug af den anprisning, som du ønsker at bruge.
- 3) Husk, at det er virksomhedens ansvar, at råvaren kan sammenlignes med den tabelværdi, der henvises til.
- 4) Du har mulighed for at bruge en uspecifik anprisning ved siden af den godkendte sundhedsanprisning.
- 5) Når der bruges ernæringsanprisninger eller sundhedsanprisninger, er der for alle færdigpakkede fødevarer krav om, at produktet påføres en næringsdeklaration. Næringsdeklarationen skal indeholde de samme elementer som den obligatoriske næringsdeklaration. Desuden skal det anpriste næringsstof deklarerer, hvis dette ikke som fx protein allerede indgår i den obligatoriske næringsdeklaration. Vitaminer og mineraler skal, afhængigt af hvilket vitamin eller mineral, der er tale om fremgå af næringsdeklarationen i µg eller mg, alt efter hvad der er tilfældet, og herudover ligeledes som en procentdel af næringsstofreferenceværdien (NRV) pr. 100 g eller pr. 100 ml.
- 6) Husk at angive supplerende erklæringer.

### Kostråd

- 1) Du skal sikre dig, at den grøntsag, som du vil mærke med kostrådet, er en del af "6-om-dagen".
- 2) Du må ikke indikere, at Fødevarestyrelsen anbefaler den konkrete fødevarer.
- 3) Kostråd må ikke bruges på en vildledende måde.

### Nøglehullet

- 1) Alle grøntsager (og uforarbejdede krydderurter) kan mærkes med Nøglehullet. Bemærk, at der er fastsat kriterier for tilsat fedt, tilsatte sukkerarter og salt.

### Anprisninger om produktion og oprindelse

- 1) Du skal sikre dig, at anprisningen ikke er vildledende, uklar eller forvirrende for forbrugeren.
- 2) Du skal kunne dokumentere anprisningen.

## Eksempler på brug af anprisninger

### Asparges i lage

Nedenfor ses et eksempel på brug af ernæringsanprisningen "kilde til vitamin C og folsyre" samt kostrådsråben. Produktet i eksemplet har følgende karakteristika:

1. Produktet består af 63 % asparges samt lage (vand, salt, surhedsregulerende middel (E 330)).
2. Produktet kan sammenlignes med tabelværdien for "asparges, konserves" (fødevare ID: 649).
3. Der er tale om en færdigpakket fødevare, der skal påføres en næringsdeklaration.  
Næringsdeklarationen skal indeholde en deklaration af vitamin C og folsyre, idet der på mærkningen er anvendt ernæringsanprisninger vedr. disse vitaminer.





## Blandet kålsalat

Nedenfor ses et eksempel på brug af ernæringsanprisningen "naturligt rig på kostfibre", "Nøglehullet" samt "dyrket uden brug af sprøjtemidler". Produktet har følgende karakteristika:

1. Produktet består af 25% hvidkål, 25% grønkål, 25% gulerødder og 25 % rødkål.
2. Råvarerne kan sammenlignes med tabelværdierne for henholdsvis "hvidkål, rå" (fødevare ID: 26), "grønkål, rå" (fødevare ID: 23), "gulerod, uspec., rå" (fødevare ID: 24) og "rødkål, rå" (fødevare ID: 44)
3. Hvidkål, grønkål, gulerødder og rødkål er dyrket uden brug af sprøjtegifte. Produktet er ikke økologisk.
4. Der er tale om en færdigpakket fødevare, der normalt er undtaget fra kravet om næringsdeklaration (uforarbejdede produkter, der kun indeholder én ingrediens eller kategori af ingredienser). Brug af en ernærings- eller sundhedsanprisning udløser dog krav om næringsdeklaration. Næringsdeklarationen skal indeholde de samme elementer som den obligatoriske næringsdeklaration. Der er på mærkningen anvendt en ernæringsanprisning vedrørende kostfibre, og kostfibre bliver derfor obligatorisk at deklarere.



## Frosne ærter

Nedenfor ses et eksempel på brug af ernæringsanprisningerne "naturligt rig på protein" og "kilde til folat" samt sundhedsanprisningen "folat bidrager til immunsystemets normale funktion" og den uspecifikke sundhedsanprisning "sundt valg". Produktet har følgende karakteristika:

1. Produktet kan sammenlignes med tabelværdien for "grønne ærter, dybfrost" (fødevare ID: 1310).
2. Der er tale om en færdigpakket fødevare, der normalt er undtaget fra kravet om næringsdeklaration (uforarbejdede produkter, der kun indeholder én ingrediens eller kategori af ingredienser). Brug af en ernærings- eller sundhedsanprisning udløser dog krav om næringsdeklaration. Næringsdeklarationen skal indeholde de samme elementer som den obligatoriske næringsdeklaration. Der er på mærkningen anvendt ernæringsanprisninger vedr. protein og folsyre samt en sundhedsanprisning vedr. folsyre. Protein er et obligatorisk element i næringsdeklarationen. Næringsdeklarationen skal indeholde en deklaration af folsyre, idet der i mærkningen er anvendt ernærings- og sundhedsanprisninger vedr. dette vitamin.



## Broccoli

Nedenfor ses et eksempel på brug af ernæringsanprisningerne ”naturligt rig på fibre” og ”indeholder vitamin C” samt sundhedsanprisningen ”vitamin C bidrager til normal dannelse af kollagen, der har betydning for normalt fungerende hud” samt den uspecifikke sundhedsanprisning ”god for dannelsen af kollagen, der er godt for huden”. Produktet har følgende karakteristika:

1. Produktet kan sammenlignes med tabelværdien for ”Broccoli, rå” (fødevarer ID: 17)
2. Der er tale om en ikke-færdigpakket fødevarer. Der er derfor ikke krav om, at produktet skal påføres en næringsdeklaration. Dette gælder uanset, om der i forbindelse med markedsføringen er anvendt ernærings- og sundhedsanprisninger.



### Tekst på skilt ved produktet:

#### **God for dannelsen af kollagen, der er godt for huden**

Vitamin C bidrager til normal dannelse af kollagen, der har betydning for normalt fungerende hud.

Det er vigtigt at spise en varieret og afbalanceret kost samt have en sund livsstil.

#### **Broccoli er naturligt rig på fibre og indeholder C-vitamin**

## Tomater

Nedenfor ses et eksempel på brug af anprisningerne ”dyrket ved brug af biologisk bekæmpelse”, ”lokalt produceret” samt ”Nøglehullet”. Produktet har følgende karakteristika:

1. Tomaterne er dyrket ved brug af biologisk bekæmpelse
2. Tomaterne er produceret 35 km fra salgsstedet
3. Der er tale om en ikke-færdigpakket fødevarer. Der gælder derfor ikke krav om, at produktet skal påføres en næringsdeklaration.



**Tekst på skilt ved produktet:**

**Lokalt produceret**

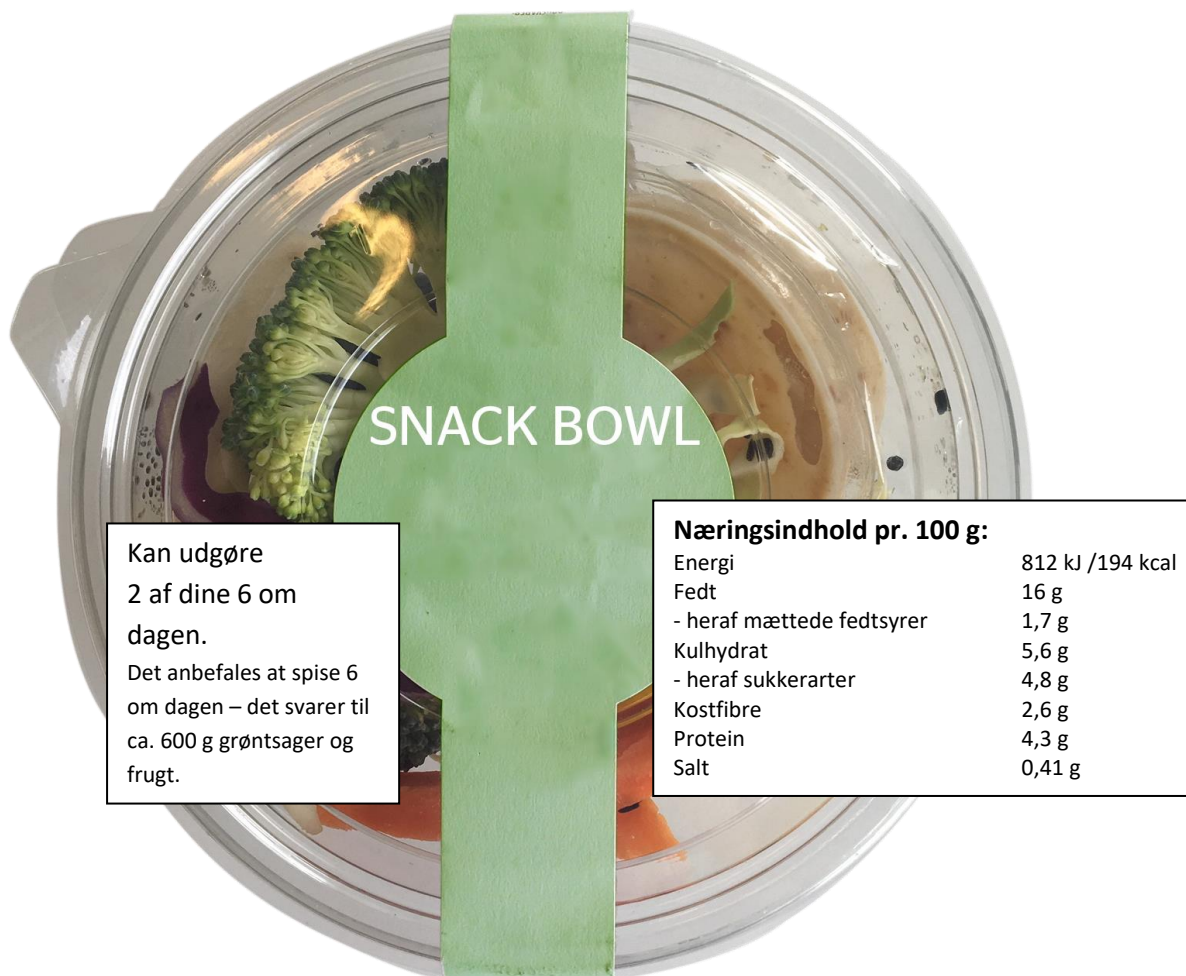
**Dyrket ved brug af biologisk  
bekæmpelse**



## Snackgrønt

Nedenfor ses et eksempel på brug af mærkningen ”kan udgøre 2 af dine 6 om dagen. Det anbefales at spise 6 om dagen – det svarer til ca. 600 g grøntsager og frugt”. Produktet har følgende karakteristika:

1. Produktet indeholder 200 g grøntsager (50 g gulerødder, 50 g broccoli, 40 g rødkål, 30 g kinaradise og 30 g spidskål) samt dressing og sesamfrø.
2. Der er tale om en færdigpakket fødevarer, der skal påføres en næringsdeklaration.



## Bilag 1: Anvendelsesbetingelser for ernæringsanprisningerne

Tabellen nedenfor viser anvendelsesbetingelserne for ernæringsanprisninger om vitaminer, mineraler, fibre og protein

Anprisning	Anvendelsesbetingelser
[NAVN PÅ VITAMIN]- OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL]KILDE	En anprisning, ifølge hvilken en fødevare er en vitamin- og/eller mineralkilde, og anprisninger, der må antages at have samme mening for forbrugeren, må kun anvendes, hvis produktet mindst indeholder en betydelig mængde, som defineret i bilag XIII til forordning 1169/2011, eller den mængde, der er fastsat i henhold til undtagelser efter artikel 6 i Europa-Parlamentets og Rådets forordning (EF) nr. 1925/2006 af 20. december 2006 om tilsætning af vitaminer og mineraler samt visse andre stoffer til fødevarer.
HØJT INDHOLD AF [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL]	En anprisning, ifølge hvilken en fødevare har et højt indhold af vitaminer og/eller mineraler, og anprisninger, der må antages at have samme mening for forbrugeren, må kun anvendes, hvis produktet indeholder mindst det dobbelte af mængden af "[NAVN PÅ VITAMIN]- og /eller [NAVN PÅ MINERAL]kilde".
PROTEINKILDE	En anprisning, ifølge hvilken en fødevare er en proteinkilde, og anprisninger, der må antages at have samme mening for forbrugeren, må kun anvendes, hvis mindst 12 % af fødevarens energiindhold hidrører fra proteiner.
HØJT PROTEININDHOLD	En anprisning, ifølge hvilken en fødevare har et højt proteinindhold, og anprisninger, der må antages at have samme mening for forbrugeren, må kun anvendes, hvis mindst 20 % af fødevarens energiindhold hidrører fra proteiner.
FIBERKILDE	En anprisning, ifølge hvilken en fødevare er en fiberkilde, og anprisninger, der må antages at have samme mening for forbrugeren, må kun anvendes, hvis produktet indeholder mindst 3 g fibre pr. 100 g eller mindst 1,5 g fibre pr. 100 kcal.
HØJT FIBERINDHOLD	En anprisning, ifølge hvilken en fødevare har et højt fiberindhold, og anprisninger, der må antages at have samme mening for forbrugeren, må kun anvendes, hvis produktet indeholder mindst 6 g fibre pr. 100 g eller mindst 3 g fibre pr. 100 kcal.

## Bilag 2: Anvendte tabelværdier samt NRV-værdier

Vitamin/mineral	Anvendt tabelværdi fra Fødevoresdata ( <a href="http://frida.fooddata.dk">http://frida.fooddata.dk</a> ), version 3, 2017	Næringsstof-reference-værdi (NRV)	15% af NRV	30% af NRV
Vitamin A (µg)	A-vitamin	800	120	240
Vitamin D (µg)	D-vitamin	5	0,75	1,5
Vitamin E (mg)	E-vitamin	12	1,8	3,6
Vitamin K (µg)	K1-vitamin	75	11,25	22,5
Vitamin C (mg)	C-vitamin	80	12	24
Thiamin (mg)	B1-vitamin	1,1	0,165	0,33
Riboflavin (mg)	B2-vitamin, riboflavin	1,4	0,21	0,42
Niacin (mg)	Niacin	16	2,4	4,8
Vitamin B6 (mg)	B6-vitamin	1,4	0,21	0,42
Folsyre (µg)	Folat	200	30	60
Vitamin B12 (µg)	B12-vitamin	2,5	0,375	0,75
Biotin (µg)	Biotin	50	7,5	15
Panθοthensyre (mg)	Panθοthensyre	6	0,9	1,8
Kalium (mg)	Kalium, K	2000	300	600
Calcium (mg)	Calcium, Ca	800	120	240
Phosphor (mg)	Phosphor, P	700	105	210
Magnesium (mg)	Magnesium, Mg	375	56,25	112,5
Jern (mg)	Jern, Fe	14	2,1	4,2
Zink (mg)	Zink, Zn	10	1,5	3
Kobber (mg)	Kobber, Cu	1	0,15	0,3
Mangan (mg)	Mangan, Mn	2	0,3	0,6
Selen (µg)	Selen, Se	55	8,25	16,5
Chrom (µg)	Chrom, Cr	40	6	12
Molybdæn (µg)	Molybdæn, Mo	50	7,5	15
Jod (µg)	Jod, I	150	22,5	45

### Bilag 3: Anprisninger om vitamin A

	Fødevarer ID	Indhold af vitamin A (µg pr. 100 g)	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen "kilde til"  Krav: Mindst 120 µg vitamin A pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for vitamin A).	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen "højt indhold"  Krav: Mindst 240 µg vitamin A pr. 100 g. (svarende til 30 % af RI pr. 100 g for vitamin A).
Gulerod, dybfrost	502	1064	Ja	Ja
Gulerod, importeret, rå	606	917	Ja	Ja
Gulerod, uspec., rå	24	816	Ja	Ja
Gulerod, dansk, rå	559	756	Ja	Ja
Gulerod, konserver	410	688	Ja	Ja
Græskar, konserver	422	578	Ja	Ja
Grønkål, rå	23	421	Ja	Ja
Spinat, hakket, dybfrost	843	378	Ja	Ja
Batat, sød kartoffel, rå	714	373	Ja	Ja
Grønkål, konserver	957	370	Ja	Ja
Spinat, rå	50	349	Ja	Ja
Grønkål, dybfrost	888	324	Ja	Ja
Forårsløg, rå	740	250	Ja	Ja



Spinat, konserver	958	208	Ja	Nej
Bladbede, sølvbede, rå	715	167	Ja	Nej
Paksoi, pak-choi, pai tsai, rå	643	150	Ja	Nej
Salat, Romaine, romersk, rå	600	130	Ja	Nej
Salat, hovedsalat, rå	627	120	Ja	Nej

## Bilag 4: Anprisninger om vitamin E

	Fødevarer ID	Indhold af vitamin E (mg pr. 100 g)	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen  "kilde til"  Krav: Mindst 1,8 mg vitamin E pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for vitamin E).	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen  "højt indhold"  Krav: Mindst 3,6 mg vitamin E pr. 100 g. (svarende til 30 % af RI pr. 100 g for vitamin E).
Grønkål, rå	23	5,4	Ja	Ja
Tomatpure, koncentreret	1216	4,6	Ja	Ja
Peberfrugt, rød, rå	38	2,9	Ja	Nej
Spinat, hakket, dybfrost	843	2,9	Ja	Nej
Spinat, rå	50	2,9	Ja	Nej
Grønkål, konserver	957	2,8	Ja	Nej
Selleri, blade, rå	767	2,7	Ja	Nej
Grønkål, dybfrost	888	2,4	Ja	Nej
Pastinak, rå	937	2,3	Ja	Nej
Tomatpure	1246	2,3	Ja	Nej

## Bilag 5: Anprisninger om vitamin K

	Fødevare ID	Indhold af vitamin K (µg pr. 100 g)	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen  "kilde til"  Krav: Mindst 11,3 µg vitamin K pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for vitamin K).	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen  "højt indhold"  Krav: Mindst 22,5 µg vitamin K pr. 100 g. (svarende til 30 % af RI pr. 100 g for vitamin K).	Overholder kriterierne for sundhedsanprisningen <sup>5</sup>  Krav: Mindst 11,3 µg vitamin K pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for vitamin K).
Spinat, rå	50	560	Ja	Ja	Ja
Spinat, konserver	958	360	Ja	Ja	Ja
Spinat, hakket, dybfrost	843	340	Ja	Ja	Ja
Broccoli, rå	17	260	Ja	Ja	Ja
Grønkål, dybfrost	888	250	Ja	Ja	Ja
Grønkål, rå	23	250	Ja	Ja	Ja
Rosenkål, dybfrost	1073	250	Ja	Ja	Ja
Rosenkål, uspec., rå	41	250	Ja	Ja	Ja
Spidskål, rå	49	170	Ja	Ja	Ja
Rødkål, rå	44	149	Ja	Ja	Ja
Rødkål, konserver	629	149	Ja	Ja	Ja

<sup>5</sup> Vitamin K bidrager til at vedligeholde normale knogler

Salat, hovedsalat, rå	627	130	Ja	Ja	Ja
Salat, Iceberg, rå	479	112	Ja	Ja	Ja
Selleri, rod, rå	46	100	Ja	Ja	Ja
Hvidkål, rå	26	76	Ja	Ja	Ja
Grønne ærter, dybfrost	1310	70	Ja	Ja	Ja
Grønne ærter, rå	55	70	Ja	Ja	Ja
Grønne ærter, konserver	1314	70	Ja	Ja	Ja
Asparges, uspec., rå	753	39	Ja	Ja	Ja
Bønnespirer, mung, rå	970	33	Ja	Ja	Ja
Bønnespirer, uspec., rå	978	33	Ja	Ja	Ja
Grønne bønner, dybfrost	822	32	Ja	Ja	Ja
Agurk, rå	388	16,4	Ja	Nej	Ja
Blomkål, dansk, rå	799	16	Ja	Nej	Ja
Blomkål, dybfrost	782	16	Ja	Nej	Ja
Blomkål, importeret, rå	1005	16	Ja	Nej	Ja
Blomkål, uspec., rå	14	16	Ja	Nej	Ja
Kartoffel, uspec., rå	4	16	Ja	Nej	Ja
Gulerod, dansk, rå	559	15	Ja	Nej	Ja

Gulerod, importeret, rå	606	15	Ja	Nej	Ja
Grønne bønner, rå	764	14,4	Ja	Nej	Ja
Gulerod, uspec., rå	24	13,2	Ja	Nej	Ja

## Bilag 6: Anprisninger om vitamin C

	Fødevarer ID	Indhold af vitamin C (mg pr. 100 g)	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen  "kilde til"  Krav: Mindst 12 mg vitamin C pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for vitamin C).	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen  "højt indhold"  Krav: Mindst 24 mg vitamin C pr. 100 g. (svarende til 30 % af RI pr. 100 g for vitamin C).	Overholder kriterierne for sundhedsanprisningerne <sup>6</sup>  Krav: Mindst 12 mg vitamin C pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for vitamin C).
Peberfrugt, rød, rå	38	191	Ja	Ja	Ja
Grønkål, rå	23	169	Ja	Ja	Ja
Rosenkål, efterår (oktober til december), rå	1196	140	Ja	Ja	Ja
Broccoli, rå	17	121	Ja	Ja	Ja
Rosenkål, uspec., rå	41	119	Ja	Ja	Ja
Peberfrugt, grøn, rå	37	104	Ja	Ja	Ja

<sup>6</sup> Vitamin C bidrager til nervesystemets normale funktion

Vitamin C bidrager til normal dannelse af kollagen, der har betydning for normalt fungerende blodkar

Vitamin C bidrager til normal dannelse af kollagen, der har betydning for normalt fungerende knogler

Vitamin C bidrager til normal dannelse af kollagen, der har betydning for normalt fungerende brusk

Vitamin C bidrager til normal dannelse af kollagen, der har betydning for normalt fungerende tandkød

Vitamin C bidrager til normal dannelse af kollagen, der har betydning for normalt fungerende hud

Vitamin C bidrager til normal dannelse af kollagen, der har betydning for normalt fungerende tænder

Rosenkål, vinter (januar til april), rå	1159	101	Ja	Ja	Ja
Rosenkål, dybfrost	1073	80,9	Ja	Ja	Ja
Blomkål, uspec., rå	14	76,8	Ja	Ja	Ja
Sukkerært (mangetout), rå	1061	66,8	Ja	Ja	Ja
Spidskål, rå	49	66	Ja	Ja	Ja
Blomkål, dansk, rå	799	62	Ja	Ja	Ja
Rødkål, rå	44	60	Ja	Ja	Ja
Savoykål, rå	752	57,5	Ja	Ja	Ja
Broccoli, dybfrost	947	56,3	Ja	Ja	Ja
Blomkål, importeret, rå	1005	56	Ja	Ja	Ja
Spinat, rå	50	54	Ja	Ja	Ja
Blomkål, dybfrost	782	48,8	Ja	Ja	Ja
Knudekål, glaskål, rå	683	48,1	Ja	Ja	Ja
Peberfrugt, konserver	503	46,5	Ja	Ja	Ja
Hvidkål, rå	26	45,8	Ja	Ja	Ja
Paksoi, pak-choi, pai tsai, rå	643	45	Ja	Ja	Ja
Grønne ærter, rå	55	43	Ja	Ja	Ja

Kålrabi (kålroe), rå	519	41	Ja	Ja	Ja
Persillerod, rå	976	41	Ja	Ja	Ja
Broccoli, kogt	914	39,6	Ja	Ja	Ja
Tomat, soltørret	169	39,2	Ja	Ja	Ja
Radise, rå	39	33	Ja	Ja	Ja
Bladbede, sølvbede, rå	715	30	Ja	Ja	Ja
Kartoffel, uspec., rå	4	26,4	Ja	Ja	Ja
Kinakål, pe-tsai, rå	573	26	Ja	Ja	Ja
Porre, rå	824	25	Ja	Ja	Ja
Salat, Romaine, romersk, rå	600	24	Ja	Ja	Ja
Grønne bønner, dybfrost	822	23,7	Ja	Nej	Ja
Forårsløg, rå	740	22,1	Ja	Nej	Ja
Kartoffel, ny (maj til september), rå	846	22	Ja	Nej	Ja
Okra, gumbo, rå	63	21,1	Ja	Nej	Ja
Grønkål, dybfrost	888	21	Ja	Nej	Ja
Maniok, kassava, rå	939	20,6	Ja	Nej	Ja
Squash, zucchini, rå	56	20,3	Ja	Nej	Ja
Ræddike, rå	490	20	Ja	Nej	Ja



Rødkål, konserver	629	20	Ja	Nej	Ja
Rødkål, konserver, uden tilsat sukker	342	20	Ja	Nej	Ja
Grønne ærter, dybfrost	1310	19,3	Ja	Nej	Ja
Batat, sød kartoffel, rå	714	19,3	Ja	Nej	Ja
Spinat, hakket, dybfrost	843	19	Ja	Nej	Ja
Kartoffel, efterår (oktober til januar), rå	938	19	Ja	Nej	Ja
Tomat, uspec., rå	52	18,7	Ja	Nej	Ja
Asparges, konserver	649	18,4	Ja	Nej	Ja
Tomat, importeret, rå	624	18	Ja	Nej	Ja
Asparges, hvide, rå	878	18	Ja	Nej	Ja
Salat, egeløv, rå	591	18	Ja	Nej	Ja
Tomatpure, koncentreret	1216	17,8	Ja	Nej	Ja
Yams, rå	845	17,1	Ja	Nej	Ja
Squash, alle typer, rå	614	17	Ja	Nej	Ja
Kinaradise, japanræddike, rå	368	16,2	Ja	Nej	Ja
Majroe, rå	381	16	Ja	Nej	Ja
Bønnespirer, soja, rå	1317	15,3	Ja	Nej	Ja

Tomat, dansk, rå	451	15	Ja	Nej	Ja
Grønne bønner, rå	764	15	Ja	Nej	Ja
Spinat, konserver	958	14	Ja	Nej	Ja
Agurk, rå	388	13,7	Ja	Nej	Ja
Bønnespirer, mung, rå	970	13,2	Ja	Nej	Ja
Bønnespirer, uspec., rå	978	13,2	Ja	Nej	Ja
Salat, endivie, kruset (frisee), rå	599	13	Ja	Nej	Ja
Asparges, uspec., rå	753	12	Ja	Nej	Ja

## Bilag 7: Anprisninger om thiamin

	Fødevarer ID	Indhold af thiamin (mg pr. 100 g)	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen  "kilde til"  Krav: Mindst 0,165 mg thiamin pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for thiamin).	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen  "højt indhold"  Krav: Mindst 0,33 mg thiamin pr. 100 g. (svarende til 30 % af RI pr. 100 g for thiamin).
Tomat, soltørret	169	0,528	Ja	Ja
Bønnespirer, soja, rå	1317	0,34	Ja	Ja
Grønne ærter, rå	55	0,31	Ja	Nej
Grønne ærter, dybfrost	1310	0,283	Ja	Nej
Okra, gumbo, rå	63	0,2	Ja	Nej
Sukkerært (mangetout), rå	1061	0,188	Ja	Nej

## Bilag 8: Anprisninger om riboflavin

	Fødevarer ID	Indhold af riboflavin (mg pr. 100 g)	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen "kilde til" Krav: Mindst 0,21 mg riboflavin pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for riboflavin).	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen "højt indhold" Krav: Mindst 0,42 mg riboflavin pr. 100 g. (svarende til 30 % af RI pr. 100 g for riboflavin).	Overholder kriterierne for sundhedsanprisningerne <sup>7</sup> Krav: Mindst 0,21 mg riboflavin pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for riboflavin).
Tomat, soltørret	169	0,489	Ja	Ja	Ja
Champignon, rå	961	0,44	Ja	Ja	Ja
Champignon, konserver	927	0,402	Ja	Nej	Ja
Selleri, blade, rå	767	0,34	Ja	Nej	Ja
Grønkål, rå	23	0,29	Ja	Nej	Ja
Spinat, rå	50	0,24	Ja	Nej	Ja
Spinat, hakket, dybfrost	843	0,224	Ja	Nej	Ja

<sup>7</sup> Riboflavin bidrager til at vedligeholde et normalt syn  
Riboflavin bidrager til at mindske træthed og udmattelse

## Bilag 9: Anprisninger om niacin

	Fødevare ID	Indhold af niacin (mg pr. 100 g)	Overholder kriterierne for ernærings-anprisningen "kilde til" Krav: Mindst 2,4 mg niacin pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for niacin).	Overholder kriterierne for ernærings-anprisningen "højt indhold" Krav: Mindst 4,8 mg niacin pr. 100 g. (svarende til 30 % af RI pr. 100 g for niacin).	Overholder kriterierne for sundheds-anprisningen <sup>8</sup> Krav: Mindst 2,4 mg niacin pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for niacin).
Tomat, soltørret	169	9,05	Ja	Ja	Ja
Kantarel, rå	1100	6,8	Ja	Ja	Ja
Champignon, rå	961	5,5	Ja	Ja	Ja
Champignon, konserver	927	3,61	Ja	Nej	Ja
Pastinak, rå	937	3,2	Ja	Nej	Ja
Tomatpure, koncentreret	1216	3,08	Ja	Nej	Ja
Grønkål, rå	23	2,8	Ja	Nej	Ja

<sup>8</sup> Niacin bidrager til at mindske træthed og udmattelse

## Bilag 10: Anpriser om vitamin B6

	Fødevarer ID	Indhold af vitamin B6 (mg pr. 100 g)	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen  "kilde til"  Krav: Mindst 0,21 mg vitamin B6 pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for vitamin B6).	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen  "højt indhold"  Krav: Mindst 0,42 mg vitamin B6 pr. 100 g. (svarende til 30 % af RI pr. 100 g for vitamin B6).
Grønkål, rå	23	0,35	Ja	Nej
Tomat, soltørret	169	0,332	Ja	Nej
Peberfrugt, rød, rå	38	0,305	Ja	Nej
Yams, rå	845	0,293	Ja	Nej
Rosenkål, uspec., rå	41	0,28	Ja	Nej
Kartoffel, kogt	801	0,269	Ja	Nej
Porre, rå	824	0,25	Ja	Nej
Paksoi, pak-choi, pai tsai, rå	643	0,236	Ja	Nej
Persillerod, rå	976	0,23	Ja	Nej
Spinat, rå	50	0,22	Ja	Nej
Tomatpure, koncentreret	1216	0,216	Ja	Nej
Okra, gumbo, rå	63	0,215	Ja	Nej

## Bilag 11: Anprisninger om folsyre

	Fødevarer ID	Indhold af folsyre (µg pr. 100 g)	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen "kilde til" Krav: Mindst 30 µg folsyre pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for folsyre).	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen "højt indhold" Krav: Mindst 60 µg folsyre pr. 100 g. (svarende til 30 % af RI pr. 100 g for folsyre).	Overholder kriterierne for sundhedsanprisningen <sup>9</sup> Krav: Mindst 30 µg folsyre pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for folsyre).
Grønkål, dybfrost	888	270	Ja	Ja	Ja
Broccoli, rå	17	239	Ja	Ja	Ja
Spinat, hakket, dybfrost	843	220	Ja	Ja	Ja
Spinat, rå	50	220	Ja	Ja	Ja
Persillerod, rå	976	180	Ja	Ja	Ja
Blomkål, dansk, rå	799	165	Ja	Ja	Ja
Blomkål, importeret, rå	1005	165	Ja	Ja	Ja
Blomkål, uspec., rå	14	165	Ja	Ja	Ja
Asparges, hvide, rå	878	150	Ja	Ja	Ja
Asparges, uspec., rå	753	150	Ja	Ja	Ja

<sup>9</sup> Folat bidrager til immunsystemets normale funktion

Salat, endivie, bredbladet (escarole), rå	585	142	Ja	Ja	Ja
Salat, endivie, kruset (frisee), rå	599	142	Ja	Ja	Ja
Salat, Romaine, romersk, rå	600	136	Ja	Ja	Ja
Rosenkål, uspec., rå	41	130	Ja	Ja	Ja
Grønne ærter, dybfrost	1310	121	Ja	Ja	Ja
Broccoli, kogt	914	108	Ja	Ja	Ja
Bønnespirer, adzuki, rå	384	100	Ja	Ja	Ja
Bønnespirer, mung, rå	970	100	Ja	Ja	Ja
Bønnespirer, soja, rå	1317	100	Ja	Ja	Ja
Bønnespirer, uspec., rå	978	100	Ja	Ja	Ja
Voksbønner, konserver	663	100	Ja	Ja	Ja
Kinakål, pe-tsai, rå	573	96,2	Ja	Ja	Ja
Cayote, Kayote, rå	428	93	Ja	Ja	Ja
Rødbede, konserver, uden tilsat sukker	492	93	Ja	Ja	Ja
Rødbede, rå	43	91	Ja	Ja	Ja
Spinat, konserver	958	91	Ja	Ja	Ja
Salat, Iceberg, rå	479	89	Ja	Ja	Ja



Okra, gumbo, rå	63	88	Ja	Ja	Ja
Peberfrugt, rød, rå	38	88	Ja	Ja	Ja
Salat, hovedsalat, rå	627	83,2	Ja	Ja	Ja
Porre, rå	824	82	Ja	Ja	Ja
Kartoffelmel		82	Ja	Ja	Ja
Savoykål, rå	752	80	Ja	Ja	Ja
Hvidkål, rå	26	77	Ja	Ja	Ja
Spidskål, rå	49	73	Ja	Ja	Ja
Tomatpure	1246	72	Ja	Ja	Ja
Tomat, soltørret	169	68	Ja	Ja	Ja
Broccoli, dybfrost	947	67	Ja	Ja	Ja
Pastinak, rå	937	67	Ja	Ja	Ja
Paksoi, pak-choi, pai tsai, rå	643	66	Ja	Ja	Ja
Blomkål, dybfrost	782	64	Ja	Ja	Ja
Rosenkål, dybfrost	1073	64	Ja	Ja	Ja
Grønne bønner, rå	764	64	Ja	Ja	Ja
Forårsløg, rå	740	64	Ja	Ja	Ja
Grønne bønner, dybfrost	822	64	Ja	Ja	Ja

Gulerod, uspec., rå	24	63	Ja	Ja	Ja
Sukkerært (mangetout), rå	1061	60,3	Ja	Ja	Ja
Grønkål, rå	23	60	Ja	Ja	Ja
Salat, Radicchio rosso, rå	652	60	Ja	Ja	Ja
Julesalat, rå	544	52	Ja	Nej	Ja
Peberfrugt, konserver	503	52	Ja	Nej	Ja
Squash, alle typer, rå	614	48	Ja	Nej	Ja
Asparges, konserver	649	48	Ja	Nej	Ja
Rødkål, rå	44	46	Ja	Nej	Ja
Rødkål, konserver, uden tilsat sukker	342	46	Ja	Nej	Ja
Champignon, rå	961	41	Ja	Nej	Ja
Squash, zucchini, rå	56	38,3	Ja	Nej	Ja
Gulerod, dansk, rå	559	37	Ja	Nej	Ja
Gulerod, importeret, rå	606	37	Ja	Nej	Ja
Rødbede, konserver	621	37	Ja	Nej	Ja
Græskar, rå	366	36	Ja	Nej	Ja
Jordkok, rå	950	36	Ja	Nej	Ja
Kartoffel, uspec., rå	4	36	Ja	Nej	Ja

Løg, rå	716	36	Ja	Nej	Ja
Peberfrugt, grøn, rå	37	35	Ja	Nej	Ja
Rødkål, konserver	629	35	Ja	Nej	Ja
Tomat, dansk, rå	451	31	Ja	Nej	Ja
Tomat, importeret, rå	624	31	Ja	Nej	Ja

## Bilag 12: Anprisninger om biotin

	Fødevarer ID	Indhold af biotin (µg pr. 100 g)	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen "kilde til" Krav: Mindst 7,5 µg biotin pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for biotin).	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen "højt indhold" Krav: Mindst 15,0 µg biotin pr. 100 g. (svarende til 30 % af RI pr. 100 g for biotin).	Overholder kriterierne for sundhedsanprisningen <sup>10</sup> Krav: Mindst 7,5 µg biotin pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for biotin).
Grønkål, dybfrost	888	36	Ja	Ja	Ja
Grønkål, rå	23	36	Ja	Ja	Ja
Champignon, rå	961	16	Ja	Ja	Ja
Champignon, konserver	927	16	Ja	Ja	Ja

<sup>10</sup> Biotin bidrager til at vedligeholde et normalt hår

## Bilag 13: Anprisninger om pantothenstype

	Fødevarer ID	Indhold af pantothenstype (mg pr. 100 g)	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen  "kilde til"  Krav: Mindst 0,9 mg pantothenstype pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for pantothenstype).	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen  "højt indhold"  Krav: Mindst 1,8 mg pantothenstype pr. 100 g. (svarende til 30 % af RI pr. 100 g for pantothenstype).
Tomat, soltørret	169	2,09	Ja	Ja
Champignon, rå	961	2	Ja	Ja
Broccoli, rå	17	1	Ja	Nej
Grønkål, rå	23	1	Ja	Nej
Champignon, konserver	927	1	Ja	Nej
Salat, endivie, bredbladet (escarole), rå	585	0,9	Ja	Nej
Salat, endivie, kruset (frisee), rå	599	0,9	Ja	Nej

## Bilag 14: Anprisninger om kalium

	Fødevarer ID	Indhold af kalium (mg pr. 100 g)	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen "kilde til" Krav: Mindst 300 mg kalium pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for kalium).	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen "højt indhold" Krav: Mindst 600 mg kalium pr. 100 g. (svarende til 30 % af RI pr. 100 g for kalium).	Overholder kriterierne for sundhedsanprisningerne <sup>11</sup> Krav: Mindst 300 mg kalium pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for kalium).
Tomat, soltørret	169	3427	Ja	Ja	Ja
Tomatpure, koncentreret	1216	1014	Ja	Ja	Ja
Yams, rå	845	816	Ja	Ja	Ja
Tomatpure	1246	798	Ja	Ja	Ja
Pastinak, rå	937	635	Ja	Ja	Ja
Persillerod, rå	976	562	Ja	Nej	Ja
Jordkok, rå	950	561	Ja	Nej	Ja
Bambusskud, rå	1051	500	Ja	Nej	Ja
Rosenkål, dybfrost	1073	483	Ja	Nej	Ja
Rosenkål, uspec., rå	41	483	Ja	Nej	Ja

<sup>11</sup> Kalium bidrager til en normal muskelfunktion  
Kalium bidrager til at vedligeholde et normalt blodtryk

Spinat, hakket, dybfrost	843	449	Ja	Nej	Ja
Spinat, rå	50	449	Ja	Nej	Ja
Selleri, rod, rå	46	442	Ja	Nej	Ja
Kartoffel, uspec., rå	4	414	Ja	Nej	Ja
Batat, sød kartoffel, rå	714	408	Ja	Nej	Ja
Artiskok, rå	57	404	Ja	Nej	Ja
Fennikel, knold, rå	65	395	Ja	Nej	Ja
Broccoli, rå	17	393	Ja	Nej	Ja
Kålraabi (kålroe), rå	519	392	Ja	Nej	Ja
Kantarel, rå	1100	392	Ja	Nej	Ja
Skorzonerrod, rå	1089	387	Ja	Nej	Ja
Bladbede, sølvbede, rå	715	379	Ja	Nej	Ja
Champignon, rå	961	363	Ja	Nej	Ja
Knudekål, glaskål, rå	683	350	Ja	Nej	Ja
Ræddike, rå	490	350	Ja	Nej	Ja
Spinat, konserver	958	346	Ja	Nej	Ja
Grønkål, dybfrost	888	333	Ja	Nej	Ja
Rødbede, rå	43	330	Ja	Nej	Ja
Rødbede, konserver	621	330	Ja	Nej	Ja

Kartoffel, kogt	801	328	Ja	Nej	Ja
Salat, hovedsalat, rå	627	320	Ja	Nej	Ja
Bladselleri, rå	13	318	Ja	Nej	Ja
Salat, endivie, bredbladet (escarole), rå	585	314	Ja	Nej	Ja
Salat, endivie, kruset (frisee), rå	599	314	Ja	Nej	Ja
Okra, gumbo, rå	63	303	Ja	Nej	Ja
Gulerod, importeret, rå	606	303	Ja	Nej	Ja
Salat, Radicchio rosso, rå	652	302	Ja	Nej	Ja
Grønne ærter, rå	55	300	Ja	Nej	Ja



## Bilag 15: Anprisninger om calcium

	Fødevarer ID	Indhold af calcium (mg pr. 100 g)	Overholder kriterierne for ernærings-anprisningen "kilde til" Krav: Mindst 120 mg calcium pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for calcium).	Overholder kriterierne for ernærings-anprisningen "højt indhold" Krav: Mindst 240 mg kalium pr. 100 g. (svarende til 30 % af RI pr. 100 g for calcium).	Overholder kriterierne for sundheds-anprisningerne <sup>12</sup> Krav: Mindst 120 mg calcium pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for calcium).
Selleri, blade, rå	767	325	Ja	Ja	Ja
Spinat, konserver	958	225	Ja	Nej	Ja
Grønkål, rå	23	219	Ja	Nej	Ja
Spinat, hakket, dybfrost	843	219	Ja	Nej	Ja
Grønkål, dybfrost	888	150	Ja	Nej	Ja
Spinat, rå	50	129	Ja	Nej	Ja

<sup>12</sup> Calcium bidrager til en normal muskelfunktion

Calcium er nødvendigt for vedligeholdelse af normale tænder

Calcium er nødvendigt for vedligeholdelse af normale knogler

## Bilag 16: Anprisninger om phosphor

	Fødevarer ID	Indhold af phosphor (mg pr. 100 g)	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen  "kilde til"  Krav: Mindst 105 mg phosphor pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for phosphor).	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen  "højt indhold"  Krav: Mindst 210 mg phosphor pr. 100 g. (svarende til 30 % af RI pr. 100 g for phosphor).
Tomat, soltørret	169	356	Ja	Ja
Bønnespirer, adzuki, rå	384	174	Ja	Nej
Bønnespirer, soja, rå	1317	164	Ja	Nej
Grønne ærter, rå	55	130	Ja	Nej

## Bilag 17: Anprisninger om magnesium

	Fødevare ID	Indhold af magnesium (mg pr. 100 g)	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen  "kilde til"  Krav: Mindst 56,3 mg magnesium pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for magnesium).	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen  "højt indhold"  Krav: Mindst 112,5 mg magnesium pr. 100 g. (svarende til 30 % af RI pr. 100 g for magnesium).	Overholder kriterierne for sundhedsanprisningen <sup>13</sup>  Krav: Mindst 56,3 mg magnesium pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for magnesium).
Tomat, soltørret	169	194	Ja	Ja	Ja
Bladbede, sølvbede, rå	715	81	Ja	Nej	Ja
Spinat, konserver	958	63	Ja	Nej	Ja
Tomatpure, koncentreret	1216	60	Ja	Nej	Ja
Okra, gumbo, rå	63	57	Ja	Nej	Ja

<sup>13</sup> Magnesium bidrager til at mindske træthed og udmattelse

## Bilag 18: Anprisninger om jern

	Fødevarer ID	Indhold af jern (mg pr. 100 g)	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen "kilde til" Krav: Mindst 2,1 mg jern pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for jern).	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen "højt indhold" Krav: Mindst 4,2 mg jern pr. 100 g. (svarende til 30 % af RI pr. 100 g for jern).	Overholder kriterierne for sundhedsanprisningerne <sup>14</sup> Krav: Mindst 2,1 mg jern pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for jern).
Tomat, soltørret	169	9,09	Ja	Ja	Ja
Spinat, rå	50	4,5	Ja	Ja	Ja
Selleri, blade, rå	767	4	Ja	Nej	Ja
Tomatpure, koncentreret	1216	2,98	Ja	Nej	Ja
Grønkål, konserver	957	2,8	Ja	Nej	Ja
Bønnespirer, soja, rå	1317	2,1	Ja	Nej	Ja

<sup>14</sup> Jern bidrager til immunsystemets normale funktion  
Jern bidrager til at mindske træthed og udmattelse

## Bilag 19: Anprisninger om kobber

	Fødevarer ID	Indhold af kobber (mg pr. 100 g)	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen "kilde til" Krav: Mindst 0,15 mg kobber pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for kobber).	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen "højt indhold" Krav: Mindst 0,30 mg kobber pr. 100 g. (svarende til 30 % af RI pr. 100 g for kobber).	Overholder kriterierne for sundhedsanprisningen <sup>15</sup> Krav: Mindst 0,15 mg kobber pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for kobber).
Tomat, soltørret	169	1,42	Ja	Ja	Ja
Champignon, konserver	927	0,48	Ja	Ja	Ja
Champignon, rå	961	0,42	Ja	Ja	Ja
Kantarel, rå	1100	0,42	Ja	Ja	Ja
Salat, Radicchio rosso, rå	652	0,341	Ja	Ja	Ja
Tomatpure, koncentreret	1216	0,3	Ja	Ja	Ja
Persillerod, rå	976	0,23	Ja	Nej	Ja
Grønne bønner, konserver	680	0,23	Ja	Nej	Ja
Rødbede, konserver	621	0,21	Ja	Nej	Ja
Bladbede, sølvbede, rå	715	0,179	Ja	Nej	Ja

<sup>15</sup> Kobber bidrager til nervesystemets normale funktion

Yams, rå	845	0,178	Ja	Nej	Ja
Grønne ærter, dybfrost	1310	0,17	Ja	Nej	Ja
Kartoffel, kogt	801	0,167	Ja	Nej	Ja
Bønnespirer, mung, rå	970	0,164	Ja	Nej	Ja
Bønnespirer, uspec., rå	978	0,164	Ja	Nej	Ja
Batat, sød kartoffel, rå	714	0,151	Ja	Nej	Ja
Tomatpure	1246	0,15	Ja	Nej	Ja

## Bilag 20: Anprisninger om mangan

	Fødevarer ID	Indhold af mangan (mg pr. 100 g)	Overholder kriterierne for ernærings- anprisningen  "kilde til"  Krav: Mindst 0,3 mg mangan pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for mangan).	Overholder kriterierne for ernærings- anprisningen  "højt indhold"  Krav: Mindst 0,6 mg mangan pr. 100 g. (svarende til 30 % af RI pr. 100 g for mangan).	Overholder kriterierne for sundheds- anprisningen <sup>16</sup>  Krav: Mindst 0,3 mg mangan pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for mangan).
Tomat, soltørret	169	1,85	Ja	Ja	Ja
Spinat, rå	50	1,7	Ja	Ja	Ja
Okra, gumbo, rå	63	0,99	Ja	Ja	Ja
Rødbede, konserver	621	0,72	Ja	Ja	Ja
Rødbede, konserver, uden tilsat sukker	492	0,72	Ja	Ja	Ja
Rødbede, rå	43	0,6	Ja	Ja	Ja
Broccoli, rå	17	0,58	Ja	Nej	Ja
Salat, hovedsalat, rå	627	0,52	Ja	Nej	Ja
Grønkål, rå	23	0,5	Ja	Nej	Ja
Persillerod, rå	976	0,46	Ja	Nej	Ja
Gulerod, konserver	410	0,45	Ja	Nej	Ja

<sup>16</sup> Mangan bidrager til at vedligeholde normale knogler

Salat, endivie, bredbladet (escarole), rå	585	0,42	Ja	Nej	Ja
Salat, endivie, kruset (frisee), rå	599	0,42	Ja	Nej	Ja
Pastinak, rå	937	0,4	Ja	Nej	Ja
Yams, rå	845	0,397	Ja	Nej	Ja
Maniok, kassava, rå	939	0,384	Ja	Nej	Ja
Grønne ærter, rå	55	0,38	Ja	Nej	Ja
Grønne ærter, dybfrost	1310	0,37	Ja	Nej	Ja
Bladbede, sølvbede, rå	715	0,366	Ja	Nej	Ja
Gulerod, dansk, rå	559	0,36	Ja	Nej	Ja
Gulerod, importeret, rå	606	0,36	Ja	Nej	Ja
Gulerod, uspec., rå	24	0,36	Ja	Nej	Ja
Spinat, hakket, dybfrost	843	0,35	Ja	Nej	Ja
Spinat, konserver	958	0,35	Ja	Nej	Ja
Julesalat, rå	544	0,3	Ja	Nej	Ja



## Bilag 21: Anprisninger om chrom

	Fødevarer ID	Indhold af chrom ( $\mu\text{g}$ pr. 100 g)	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen  "kilde til"  Krav: Mindst 6,0 $\mu\text{g}$ chrom pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for chrom).	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen  "højt indhold"  Krav: Mindst 12,0 $\mu\text{g}$ chrom pr. 100 g. (svarende til 30 % af RI pr. 100 g for chrom).
Spinat, rå	50	9,3	Ja	Nej
Champignon, konserver	927	9	Ja	Nej
Grønkål, rå	23	8,3	Ja	Nej
Jordkok, rå	950	6,4	Ja	Nej

## Bilag 22: Anprisninger om molybdæn

	Fødevarer ID	Indhold af molybdæn (µg pr. 100 g)	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen  "kilde til"  Krav: Mindst 7,5 µg molybdæn pr. 100 g. (svarende til 15 % af RI pr. 100 g for molybdæn).	Overholder kriterierne for ernæringsanprisningen  "højt indhold"  Krav: Mindst 15,0 µg molybdæn pr. 100 g. (svarende til 30 % af RI pr. 100 g for molybdæn).
Peberfrugt, rød, rå	38	70	Ja	Ja
Grønne bønner, rå	764	20	Ja	Ja
Grønne ærter, dybfrost	1310	20	Ja	Ja
Grønne ærter, rå	55	20	Ja	Ja
Grønne bønner, dybfrost	822	20	Ja	Ja
Grønne ærter, konserver	1314	20	Ja	Ja
Porre, rå	824	10	Ja	Nej
Majroe, rå	381	10	Ja	Nej
Rødkål, konserver	629	10	Ja	Nej
Rødkål, konserver, uden tilsat sukker	342	10	Ja	Nej

## Bilag 23: Anprisninger om fibre

	Fødevare ID	Indhold af kostfibre (g pr. 100 g)	Indhold af kostfibre (g pr. 100 kcal)	Overholder kriterierne for ernærings- anprisningen  "fibrkilde"  Krav: Mindst 3 g fibre pr. 100 g eller mindst 1,5 g fibre pr. 100 kcal.	Overholder kriterierne for ernærings- anprisningen  "højt fiberindhold"  Krav: Mindst 6 g fibre pr. 100 g eller mindst 3 g fibre pr. 100 kcal.
Salat, endivie, bredbladet (escarole), rå	585	3,1	22,1	Ja	Ja
Knudekål, glaskål, rå	683	3,6	14,4	Ja	Ja
Rødkål, konserver, uden tilsat sukker	342	2,6	13,0	Ja	Ja
Aubergine, rå	69	2,4	12,0	Ja	Ja
Grønkål, dybfrost	888	3,4	11,7	Ja	Ja
Savoykål, rå	752	3,1	11,5	Ja	Ja
Selleri, blade, rå	767	3,9	11,5	Ja	Ja
Selleri, rod, rå	46	3,9	11,5	Ja	Ja
Grønkål, konserver	957	3,4	11,3	Ja	Ja
Broccoli, dybfrost	947	3,0	11,1	Ja	Ja
Champignon, konserver	927	2,4	10,9	Ja	Ja

Grønkål, rå	23	6,2	10,3	Ja	Ja
Grønne bønner, rå	764	3,0	10,0	Ja	Ja
Blomkål, dansk, rå	799	2,4	10,0	Ja	Ja
Rosenkål, dybfrost	1073	4,5	9,8	Ja	Ja
Grønne bønner, konserver	680	2,4	9,6	Ja	Ja
Tomat, dansk, rå	451	1,9	9,5	Ja	Ja
Broccoli, kogt	914	3,3	9,4	Ja	Ja
Spinat, konserver	958	2,0	9,1	Ja	Ja
Grønne ærter, konserver	1314	6,6	8,8	Ja	Ja
Blomkål, importeret, rå	1005	2,7	8,7	Ja	Ja
Fennikel, knold, rå	65	2,0	8,7	Ja	Ja
Kålrabi (kålroe), rå	519	2,9	8,5	Ja	Ja
Grønne ærter, rå	55	5,9	8,4	Ja	Ja
Broccoli, rå	17	3,2	8,4	Ja	Ja
Gulerod, uspec., rå	24	2,9	8,1	Ja	Ja
Rosenkål, vinter (januar til april), rå	1159	4,1	8,0	Ja	Ja
Grønne bønner, dybfrost	822	3,2	8,0	Ja	Ja

Rødbede, konserver, uden tilsat sukker	492	2,3	7,9	Ja	Ja
Spinat, rå	50	1,9	7,9	Ja	Ja
Forårsløg, rå	740	2,6	7,9	Ja	Ja
Blomkål, uspec., rå	14	2,2	7,9	Ja	Ja
Persillerod, rå	976	4,3	7,8	Ja	Ja
Rosenkål, uspec., rå	41	4,1	7,7	Ja	Ja
Gulerod, importeret, rå	606	3,0	7,7	Ja	Ja
Spinat, hakket, dybfrost	843	2,0	7,7	Ja	Ja
Majroe, rå	381	2,0	7,7	Ja	Ja
Gulerod, dybfrost	502	2,3	7,7	Ja	Ja
Rosenkål, efterår (oktober til december), rå	1196	4,1	7,2	Ja	Ja
Hvidkål, rå	26	2,3	7,2	Ja	Ja
Pastinak, rå	937	4,5	7,1	Ja	Ja
Gulerod, dansk, rå	559	2,7	7,1	Ja	Ja
Spidskål, rå	49	1,9	7,0	Ja	Ja
Tomat, importeret, rå	624	2,1	6,4	Ja	Ja
Grønne ærter, dybfrost	1310	4,7	6,4	Ja	Ja

Rødkål, rå	44	2,0	6,3	Ja	Ja
Porre, rå	824	3,2	6,1	Ja	Ja
Hvide bønner, tørrede, rå	568	18,4	5,7	Ja	Ja
Brune bønner, tørrede, rå	19	17,8	5,7	Ja	Ja
Sukkerært (mangetout), rå	1061	2,3	4,8	Ja	Ja
Artiskok, rå	57	2,4	4,6	Ja	Ja
Mungbønner, tørrede, rå	58	15,0	4,6	Ja	Ja
Tomatpure, koncentreret	1216	4,1	4,6	Ja	Ja
Rødbede, rå	43	2,3	4,3	Ja	Ja
Tomat, soltørret	169	12,3	4,3	Ja	Ja
Løg, rå	716	1,9	4,2	Ja	Ja
Kartoffel, konserver	691	2,3	4,1	Ja	Ja
Sojabønner, tørrede, rå	1217	16,6	4,0	Ja	Ja
Skorzonerrod, rå	1089	3,3	3,9	Ja	Ja
Bønnespirer, adzuki, rå	384	5,2	3,8	Ja	Ja
Batat, sød kartoffel, rå	714	2,7	3,8	Ja	Ja
Yams, rå	845	4,1	3,7	Ja	Ja

Kikærter, tørrede, rå	741	12,2	3,3	Ja	Ja
Brune linser, tørrede, rå	622	11,2	3,3	Ja	Ja
Rødbede, konserver	621	2,0	3,3	Ja	Ja
Jordskok, rå	950	2,6	3,3	Ja	Ja
Rødkål, konserver	629	2,1	2,8	Ja	Nej
Linser, tørrede, rå	681	8,7	2,5	Ja	Nej
Gule ærter (flækærter), rå	592	7,4	2,1	Ja	Nej
Røde linser, tørrede, rå	755	6,2	1,7	Ja	Nej

## Bilag 24: Anprisninger om protein

	Fødevare ID	Indhold af protein (g pr. 100 g)	Procent af energiindhold, der kommer fra proteiner (%)	Overholder kriterierne for ernærings- anprisningen  "proteinkilde"  Krav: Mindst 12 % af fødevarens energiindhold hidrører fra proteiner.	Overholder kriterierne for ernærings- anprisningen  "højt proteinindhold"  Krav: Mindst 20 % af fødevarens energiindhold hidrører fra proteiner.
Sojabønner, tørrede, rå	1217	35,8	35	Ja	Ja
Grønne ærter, rå	55	5,9	34	Ja	Ja
Grønne ærter, dybfrost	1310	6,1	33	Ja	Ja
Grønne ærter, konserves	1314	5,9	32	Ja	Ja
Røde linser, tørrede, rå	755	27,3	31	Ja	Ja
Linser, tørrede, rå	681	26,2	30	Ja	Ja
Brune linser, tørrede, rå	622	25,1	30	Ja	Ja
Mungbønner, tørrede, rå	58	23,9	30	Ja	Ja
Hvide bønner, tørrede, rå	568	21,3	27	Ja	Ja
Grønne bønner, rå	764	1,9	26	Ja	Ja



Gule ærter (flækærter), rå	592	22,0	25	Ja	Ja
Grønne bønner, konserves	680	1,5	25	Ja	Ja
Brune bønner, tørrede, rå	19	18,9	24	Ja	Ja
Voksbønner, rå	20	2,1	24	Ja	Ja
Kikærter, tørrede, rå	741	20,4	23	Ja	Ja
Voksbønner, konserves	663	1,4	22	Ja	Ja
Grønne bønner, dybfrost	822	2,0	20	Ja	Ja

