

Esempio di etichetta, in vari formati.

**Mercato europeo 7 valori nutrizionali, Mercato europeo 7 valori nutrizionali + fibre, Mercato europeo 14 valori nutrizionali, Mercato europeo 31 valori nutrizionali, Mercato americano, Mercato canadese.**

**MERCATO  
EUROPEO  
7 VALORI**

## Ragù alla bolognese

Ingredienti: **brodo vegetale (acqua, carote, cipolla dolce, sedano);**  
Carne di manzo; Salsa di pomodoro; **Pancetta magra; Vino rosso; Carote;**

Valori nutrizionali	Per 100 g	per 100g 100 g	AR* %
<b>Energia (kJ/kcal)</b>	454/109	454/109	5
<b>Grassi (g)</b>	5,8	5,8	8
di cui:			
<b>Acidi grassi saturi (g)</b>	2,0	2,0	10
<b>Carboidrati (g)</b>	3,8	3,8	1
di cui:			
<b>Zuccheri (g)</b>	1,9	1,9	2
<b>Proteine (g)</b>	10	10	20
<b>Sale (g)</b>	1,9	1,9	32

Da consumarsi preferibilmente entro il 21/07/2022



\* AR Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

Attenzione, la ricetta presenta rischi di allergie ed intolleranze per la presenza dei seguenti allergeni:

**Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10mg/kg o 10mg/l espressi come SO2 (Vino rosso), Cereali contenenti glutine (Pancetta magra), Sedano e prodotti a base di sedano (brodo vegetale (acqua, carote, cipolla dolce, sedano), Sedano)**

**MERCATO  
EUROPEO  
7 VALORI + FIBRE**

Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali *	Per 100 g	per 100g 100 g	AR** %
<b>Energia (kJ/kcal)</b>	454/109	454/109	5
<b>Grassi (g)</b>	5,8	5,8	8
di cui:			
<b>Acidi grassi saturi (g)</b>	2,0	2,0	10
<b>Carboidrati (g)</b>	3,8	3,8	1
di cui:			
<b>Zuccheri (g)</b>	1,9	1,9	2
<b>Fibre (g)</b>	0,9	0,9	
<b>Proteine (g)</b>	10	10	20
<b>Sale (g)</b>	1,9	1,9	32



## MERCATO EUROPEO 14 VALORI

Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali *	Per 100 g	per 100 g 100 g	AR** %
<b>Energia (kJ/kcal)</b>	454/109	454/109	5
<b>Grassi (g)</b>	5,8	5,8	8
di cui:			
<b>Acidi grassi saturi (g)</b>	2,0	2,0	10
Acidi grassi monoinsaturi (g)	2,7	2,7	0
Acidi grassi polinsaturi (g)	0,6	0,6	0
<b>Carboidrati (g)</b>	3,8	3,8	1
di cui:			
<b>Zuccheri (g)</b>	1,9	1,9	2
Fibre (g)	0,9	0,9	
<b>Proteine (g)</b>	10	10	20
<b>Sale (g)</b>	1,9	1,9	32
Potassio (mg)	314,225	314,225	16
Magnesio (mg)	17,517	17,517	5
Selenio (mcg)	7,45	7,45	14
Vitamina K (mcg)	2,25	2,25	3

\* In grassetto i valori minimi indicati dalla legge UE N. 1169/2011

\*\* AR Assunzioni di riferimento per un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

## MERCATO EUROPEO 31 VALORI

Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali *	Per 100 g	per 100g 100 g	AR** %
<b>Energia (kJ/kcal)</b>	454/109	454/109	5
<b>Grassi (g)</b>	5,8	5,8	8
di cui:			
<b>Acidi grassi saturi (g)</b>	2,0	2,0	10
Acidi grassi monoinsaturi (g)	2,7	2,7	0
Acidi grassi polinsaturi (g)	0,6	0,6	0
<b>Carboidrati (g)</b>	3,8	3,8	1
di cui:			
<b>Zuccheri (g)</b>	1,9	1,9	2
Fibre (g)	0,9	0,9	
<b>Proteine (g)</b>	10	10	20
<b>Sale (g)</b>	1,9	1,9	32
Potassio (mg)	314,225	314,225	16
Magnesio (mg)	17,517	17,517	5
Selenio (mcg)	7,45	7,45	14
Vitamina A (mcg)			
Vitamina D (mcg)			
Vitamina E (mg)	0,60	0,60	5
Vitamina K (mcg)	2,25	2,25	3
Vitamina C (mg)	5,20	5,20	7
Tiamina (mg)	0,07	0,07	6
Riboflavina (mg)	0,11	0,11	8
Niacina (mg)	2,48	2,48	15
Vitamina B6 (mg)	0,21	0,21	15
Folati totali (mcg)	11,03	11,03	6
Vitamina B12 (mcg)	0,67	0,67	27
Acido pantotenico (mg)	0,44	0,44	7
Calcio (mg)	17,922	17,922	2
Fosforo (mg)	92,401	92,401	13
Ferro (mg)	1,45	1,45	10
Zinco (mg)	1,64	1,64	16
Rame (mg)	0,07	0,07	7
Manganese (mg)	0,09	0,09	4

\* In grassetto i valori minimi indicati dalla legge UE N. 1169/2011

\*\* AR Assunzioni di riferimento per un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)



**MERCATO AMERICANO**

**Nutrition Facts**

3.5 oz (100g)

**Amount Per Serving** 100

**Calories** 110 **Calories from Fat** 54

**% Daily Value\***

**Total Fat** 6.00 g **8 %**

Saturated fat acids 2.00 g **10 %**

*Trans* Fat 0.00 g

**Cholesterol** 25 mg **8 %**

**Sodium** 770 mg **33 %**

**Total Carbohydrate** 4 g **1 %**

Dietary Fiber 1 g **4 %**

Sugars 2 g

**Protein** 10 g

Vitamin A 0 % \* Vitamin C 6 %

Calcium 2 % \* Iron 8 %

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calories diet. Your daily Values may be higher or lower depending on your calories needs.

		Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65 g	80 g	
Saturated fat acids	Less than	20 g	25 g	
Cholesterol	Less than	300 mg	300 mg	
Sodium	Less than	2,400 mg	2,400 mg	
Total Carbohydrate		300 g	375 g	
Dietary Fiber		25 g	30 g	

Calories per gram:

Total Fat 9 \* Total Carbohydrate 4 \* Protein 4

**Nutrition Facts**  
**Valeur nutritive**

3.5 oz (100g)

3.5 oz (100g)

**Calories 110** **% Daily Value\***  
**% valeur quotidienne\***

**Fat / Lipides** 6 g **8 %**

Saturated / saturés 2 g **10 %**

+ Trans / trans 0 g

**Carbohydrate / Glucides** 4 g

Fibre / Fibres 1 g **4 %**

Sugars / Sucres 2 g **2 %**

**Protein / Protéines** 10 g

**Cholesterol / Cholestérol** 25 mg

**Sodium** 770 mg **33 %**

Potassium 310 mg **8 %**

Calcium 20 mg **2 %**

**Iron / Fer** 2 mg **10 %**

\*5% or less is a **little**, 15% or more is a **lot**

\*5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**

**MERCATO CANADESE**