

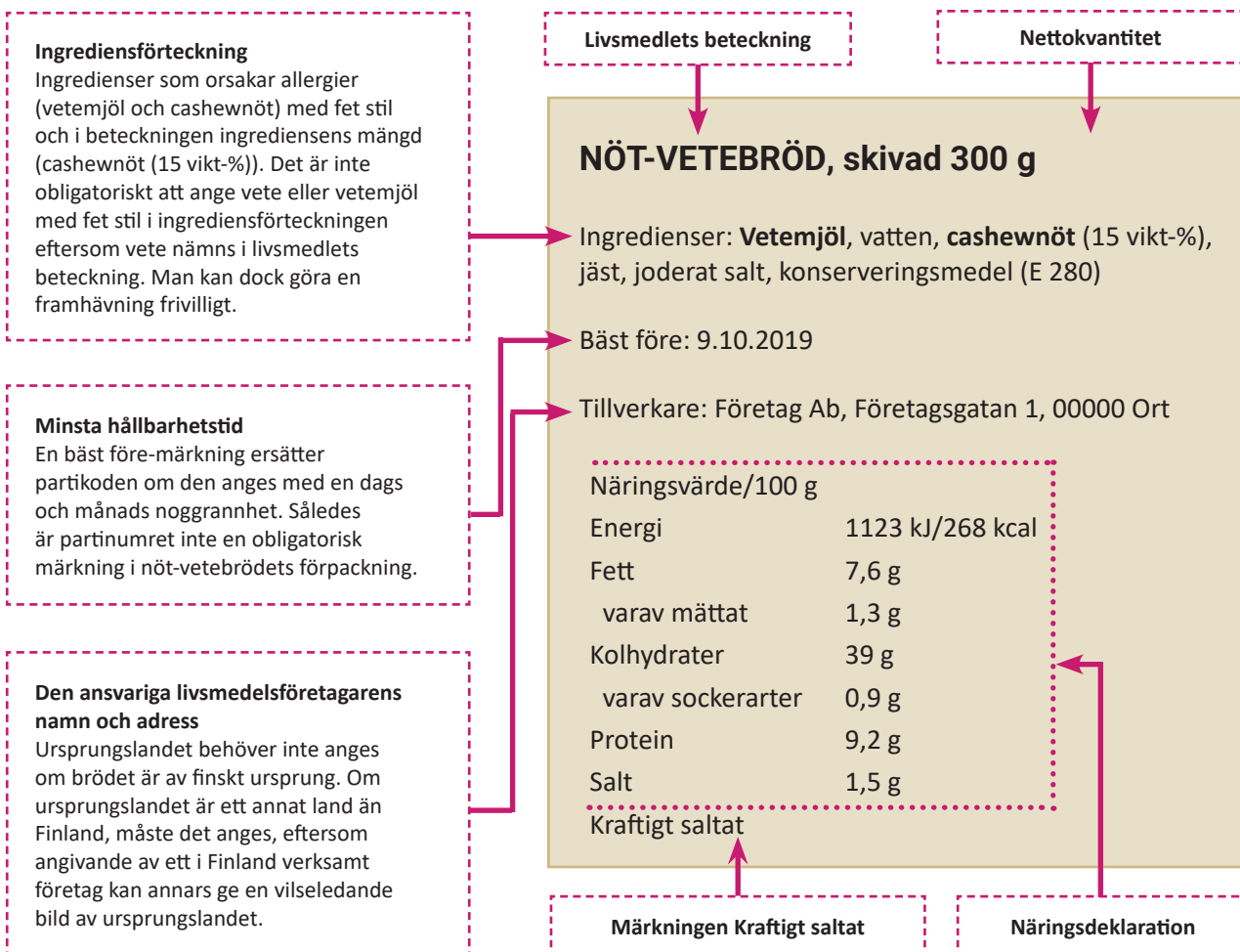


Avsnitt 10, Exempel

I detta avsnitt av guiden får du läsa om obligatoriska märkningar på vissa exempelprodukter. Du får också se exempel på receptberäkningar.

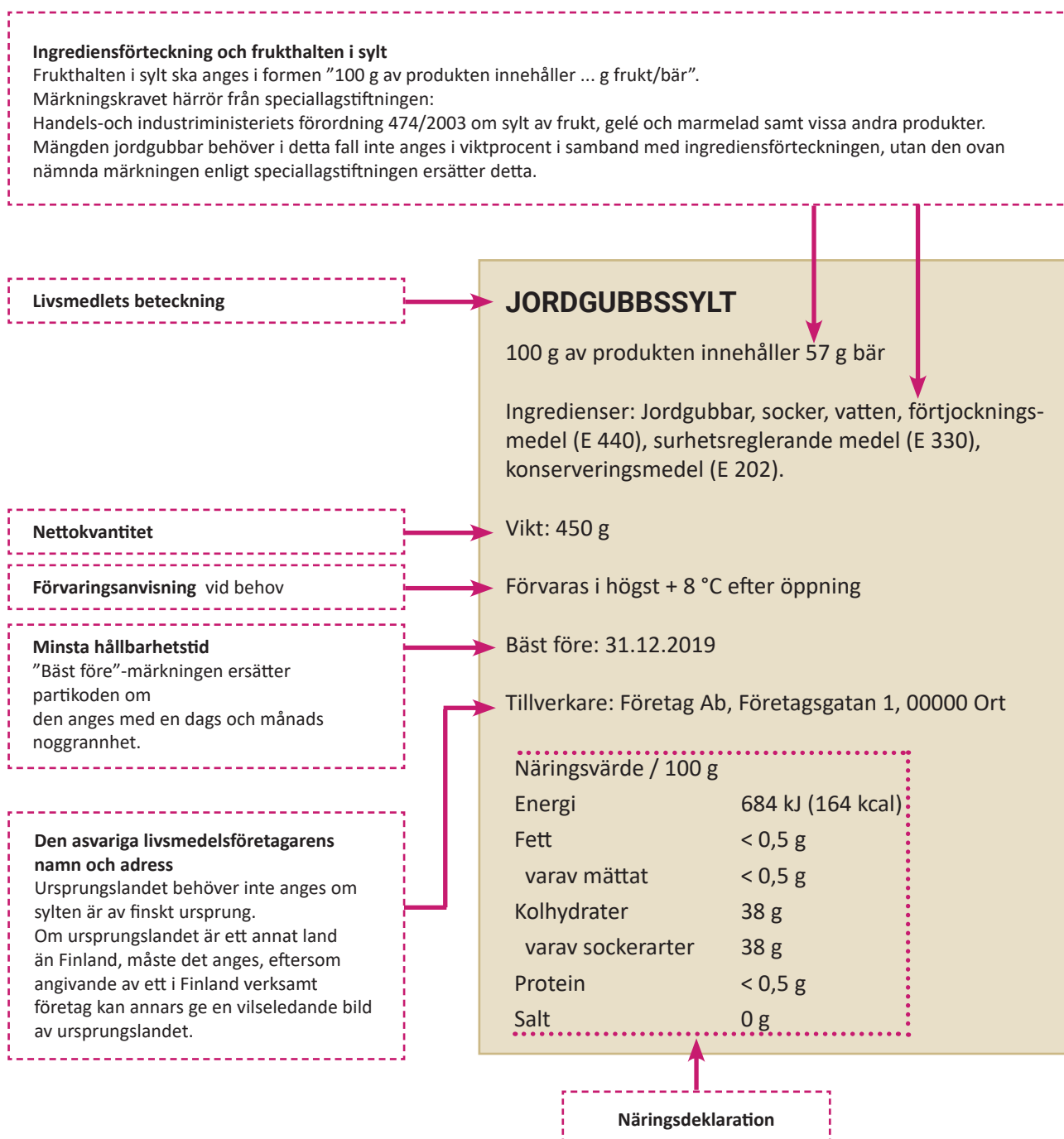
Exempel 1: Märkningar för nöt-vetebröd

I det första exemplet ser du de obligatoriska märkningarna för nöt-vetebröd. Observera att samma obligatoriska märkningar även krävs på finska, om nöt-vetebrödet inte enbart säljs i enspråkigt svenska kommuner.



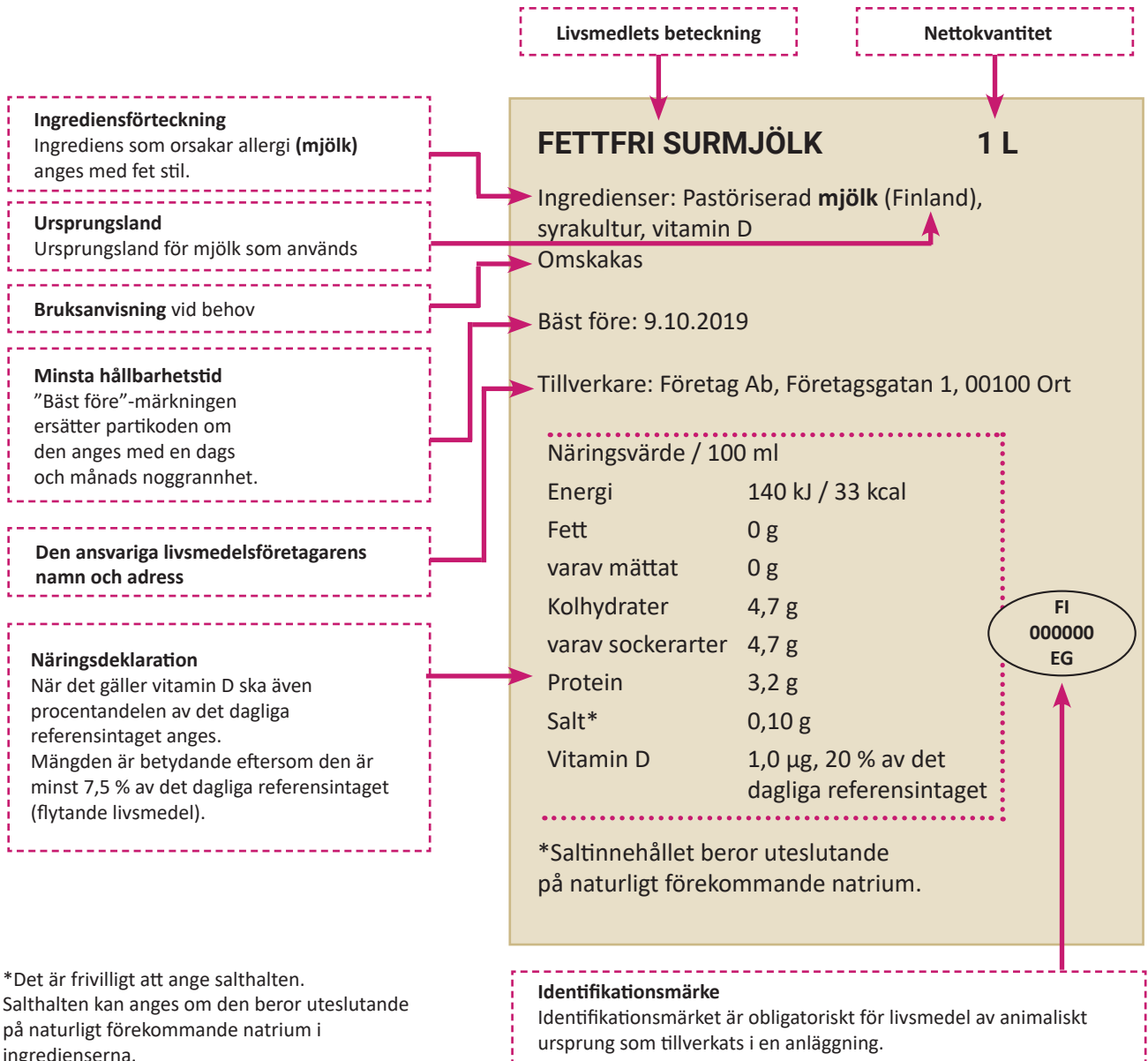
Exempel 2: Märkningar för jordgubbssylt

I det här exemplet ser du de obligatoriska märkningarna för jordgubbssylt. Observera att samma obligatoriska märkningar även krävs på finska, om jordgubbssylten inte enbart säljs i enspråkigt svenska kommun



Exempel 3: Märkningar för fettfri surmjölk

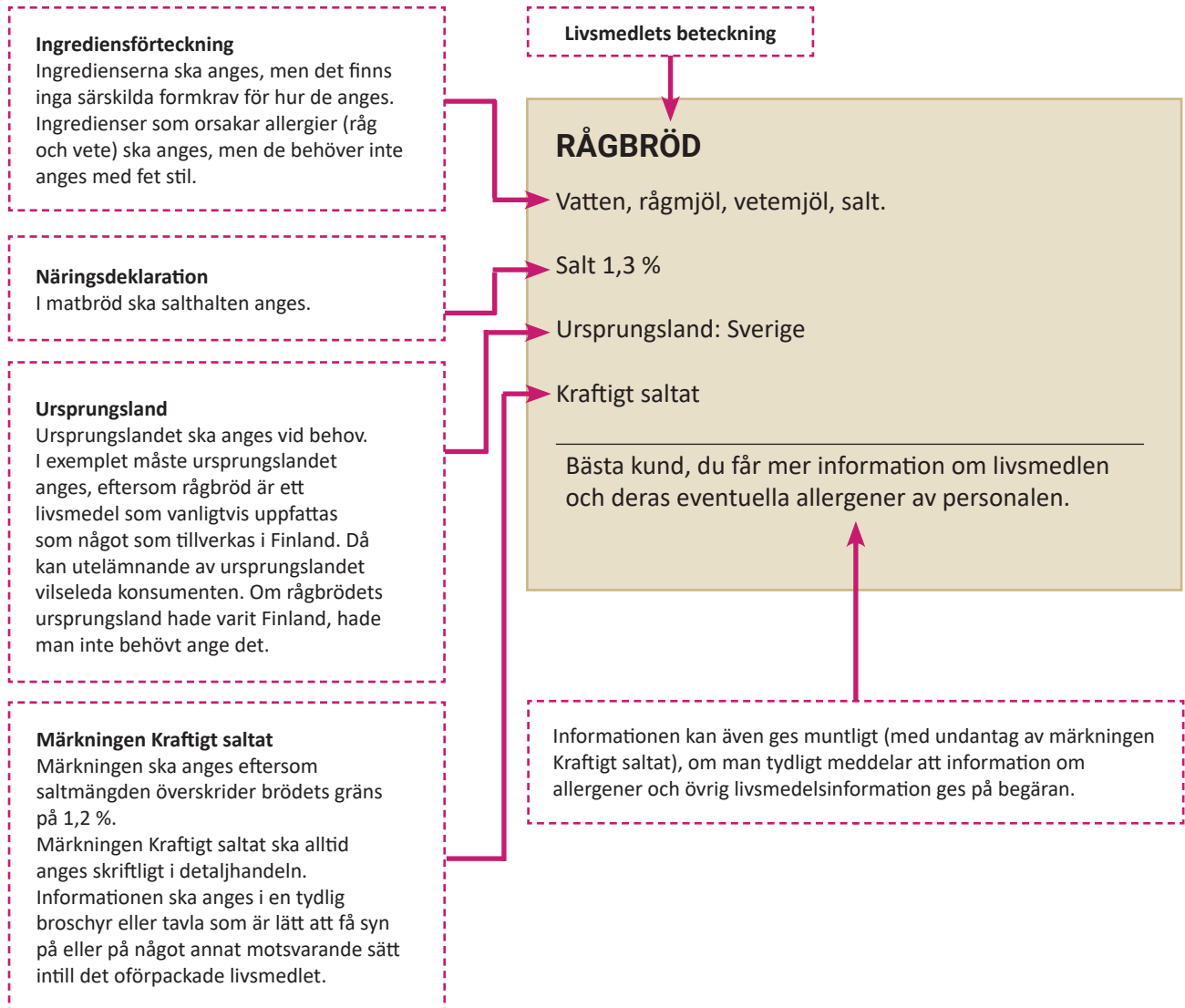
I det här exemplet ser du de obligatoriska märkningarna för fettfri surmjölk. Observera att samma obligatoriska märkningar även krävs på finska, om surmjölken inte enbart säljs i enspråkigt svenska kommuner.



*Det är frivilligt att ange salthalten. Salthalten kan anges om den beror uteslutande på naturligt förekommande natrium i ingredienserna.

Exempel 4: Information om oförpackat rågbröd i detaljhandel

I det här exemplet får du se vilken information som är obligatorisk om oförpackat rågbröd i detaljhandel.



Exempel 5: Information på en lunchmeny på ett serveringsställe

I det här exemplet får du se vilken information som är obligatorisk för oförpackade livsmedel på ett serveringsställe.



Exempel 6: Receptberäkning för nöt-vetebröd

I det här exemplet får du lära dig hur du gör upp obligatoriska märkningar för ett nöt-vete bröd utifrån ett recept.

Recept för nöt-vetebröd

Mängd	Ingrediens
1 400 g	vetemjöl
1 100 g	vatten
400 g	cashewnötter
55 g	jäst
40 g	joderat salt
5 g	propionsyra (E 280)

gräddningssvinn 10 %

Vikt och svinn

Väg produkten rå och tillredd eller beräkna den färdiga produktens vikt med beaktande av gräddningssvinnet:

Råvikt

Produktens råvikt = degens vikt

Nöt-vetebrödets råvikt:

$$1\,400\text{ g} + 1\,100\text{ g} + 400\text{ g} + 55\text{ g} + 40\text{ g} + 5\text{ g} = 3\,000\text{ g}$$

Färdig vikt

Produktens vikt som färdig

$$= \text{produktens råvikt} - (\text{produktens råvikt} \times \text{gräddningssvinnprocent} / 100)$$

Nöt-vetebrödets vikt som färdigt:

$$3\,000\text{ g} - 300\text{ g} (= 3\,000\text{ g} \times 10\% / 100) = 2\,700\text{ g}$$

Svinn

Med svinn avses en förändring som inträffar i livsmedlets vikt när det tillreds.

I praktiken handlar det om avdunstning av vatten.

I exemplet med nöt-vetebrödet vet vi att svinnet är 10 %.

Om svinnet inte är känt, får du reda på det till exempel genom att väga produkten som både rå och tillredd och räkna ut differensen.

$$\text{Svinn} = \text{produktens råvikt} - \text{produktens vikt som tillredd}$$

Svinnprocent

$$= (\text{svinn} \times 100) / \text{produktens råvikt} \%$$

Ingrediensernas ordningsföljd

Ange ingredienserna på förpackningen enligt vikten i receptet i fallande ordning.

Ange dock tillsatta vattnet enligt hur mycket det finns av det i den färdiga produkten.

Mängden vatten i den färdiga produkten påverkas av gräddningssvinnet.

Mängden vatten i den färdiga produkten

= (den sammanlagda mängden vatten i ingredienserna) – (produktens vikt som rå – produktens vikt som tillredd)

Mängden vatten i det färdiga nöt-vetebrödet:

$1\ 100\text{ g} - 300\text{ g} (= 3\ 000\text{ g} - 2\ 700\text{ g}) = 800\text{ g}$

Ordningsföljden för ingredienserna i ingrediensförteckningen som anges på brödförpackningen är således följande:

1. vetemjöl (1 400 g)
2. vatten (800 g)
3. cashewnöt (400 g)
4. jäst (55 g)
5. joderat salt (40 g)
6. propionsyra (E 280) (5 g)

Framhävande av ingrediens

Om en ingrediensen framhävs till exempel i livsmedlets beteckning, och den förmodligen har en inverkan på konsumentens val, ska ingrediensens mängd (i %-andel av hela produkten) anges.

Du ska alltså ange andelen nötter i nöt-vetebrödet.

Du behöver inte ange andelen vete, trots att vete nämns i brödets beteckning, eftersom mängden vete förmodligen saknar betydelse för konsumentens val.

Mängden av en viss ingrediens (som %-andel) av hela produkten beräknar du enligt följande:
(mängden av ingrediensen / produktens vikt som tillredd) x 100 %

Andelen cashewnötter i nöt-vetebrödet:

$(400\text{ g} / 2\ 700\text{ g}) \times 100\% = 14,8\% \approx 15\%$.

Allergener

Ange ämnen och produkter som orsakar allergier eller intolerans framhäft i ingrediensförteckningen.

I nöt-vetebrödet är nöt och vete ingredienser som orsakar allergi.

I nöt-vetebröd framgår dock ordet vete redan i livsmedlets beteckning, och följaktligen är det inte obligatoriskt att framhäva det i ingrediensförteckningen.

Du kan dock göra en framhävnin g frivilligt.

Även ordet nöt framgår av livsmedlets beteckning.

Men eftersom det finns olika slags nötter, och konsumenten kan vara allergisk mot ett visst slags nötter, ska cashewnöt framhävas i ingrediensförteckningen.

Tillsatser

Försäkra dig först om att den i receptet nämnda tillsatsen får användas vid tillverkning av bröd. Säkerställ också om det finns några maximimängder för användning av tillsatsen.

Du hittar informationen i förordningen om tillsatsämnen för livsmedel (EG) Nr 1333/2008, bilaga II, del E, under livsmedelskategorin "07.1 Bröd och bullar" eller i EU-kommissionens engelskspråkiga internetapplikation: (Categories → Bakery wares (7) → Bread and rolls (7.1)).

Du hittar förordningen om tillsatsämnen för livsmedel och EU-kommissionens applikation via de länkar som vi samlat på vår webbplats.

I receptet på vetebröd används propionsyra (E 280).

Enligt tillsatslagstiftningen får propionsyra användas upp till 3000 mg/kg i förpackat, skivat bröd.

I receptet anges mängden propionsyra som 5 g.

Mängden propionsyra i den färdiga produkten mg/kg beräknar du enligt följande:

Om du vill, kan du börja med att omvandla enheterna till en enhetlig form mg/kg

(I nöt-vetebröd finns det 5 g = 5 000 mg propionsyra och det färdiga brödets vikt är 2 700 g = 2,7 kg).

Du får tillsatsens mängd i den slutliga produkten mg/kg genom att dividera tillsatsmängden mängden med den färdiga produktens vikt.

Mängden propionsyra i nöt-vetebrödet:

$5\ 000\ \text{mg} / 2,7\ \text{kg} = 1\ 850\ \text{mg/kg}$

Således överstiger inte mängden propionsyra den maximimängden som fastställts för tillsatsen.

Så långt är allt i sin ordning. Tillsatsen ska anges i ingrediensförteckningen med ett kategorinamn som anger användningsändamålet, vilket kompletteras med tillsatsens eget namn eller nummerbeteckning.

Propionsyra används som konserveringsmedel.

I ingrediensförteckningen kan du ange det antingen som

"konserveringsmedel (E 280)" eller som "konserveringsmedel (propionsyra)".

Slutlig ingrediensförteckning

Ingredienser:

Vetemjöl, vatten, **cashewnötter** (15 vikt-%), jäst, joderat salt, konserveringsmedel (E 280).

Beräkning av näringsvärdesinformation

Information som anges i näringsdeklarationen kan grunda sig på en analys eller beräkningar.

Mängden näringsämnen i livsmedlet kan beräknas på flera olika sätt.

I det här exemplet har vi använt

genomsnittssiffror för olika ingredienser från Fineli-databasen (www.fineli.fi/sv).

Mängden energi och näringsämnen per 100 gram ingredienser i nöt-vetebröd (databasen Fineli)*

Ingrediens	Energi		Fett	Mättade fettsyror	Kolhydrater	Sockerararter	Protein	Salt
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg
Vetemjöl	1 467	350	1,4	0,2	70	0,4	11,5	2,5
Vatten	-	-	-	-	-	-	-	2,5
Cashewnöt	2 403	574	46,4	7,8	18,8	4,6	20	25,5
Jäst	312	74	0,4	-	1,1	-	13,1	11,2
Joderat salt	11	3	-	-	-	-	0,6	98 607,6
Propionsyra	-	-	-	-	-	-	-	-

*Källa: Institutet för hälsa och välfärd, Näringsenheten. Fineli. Livsmedelsdatabasen. Version 18. Helsingfors 2017. www.fineli.fi

Mängden energi och näringsämnen per 1400 gram vetemjöl

Energi (kJ)	(1 467 kJ / 100 g) x 1 400 g = 20 538 kJ
Energi (kcal)	(350 kcal / 100 g) x 1 400 g = 4 900 kcal
Fett	(1,4 g / 100 g) x 1 400 g = 19,6 g
Mättade fettsyror	(0,2 g / 100 g) x 1 400 g = 2,8 g
Kolhydrater	(70 g / 100 g) x 1 400 g = 980 g
Sockerararter	(0,4 g / 100 g) x 1 400 g = 5,6 g
Protein	(11,5 g / 100 g) x 1 400 g = 161 g
Salt	(2,5 mg / 100 g) x 1 400 g = 35 mg *

* Salt anges i milligram (mg) i Fineli-databasen. I den slutliga näringsdeklarationen ska mängden salt anges i gram (g).

Mängden energi och näringsämnen i de övriga ingredienserna i nöt-vetebrödet

Mängderna beräknas på samma sätt som för vetemjöl i exemplet ovan.

Ingrediens	Ingrediensmängd i receptet g	Energi		Fett	Mättade fettsyror	Kolhydrater	Sockerararter	Protein	Salt
		kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg
Vetemjöl	1 400	20 538	4 900	19,6	2,8	980	5,6	161	35
Vatten	800	-	-	-	-	-	-	-	20
Cashewnötter	400	9 612	2 296	185,6	31,2	75,2	18,4	80	102

Ingrediens	Ingrediensmängd i receptet g	Energi		Fett g	Mättade fettsyror g	Kolhydrater g	Sockerararter g	Protein g	Salt mg
		kJ	kcal						
Jäst	55	171,6	40,7	0,2	-	0,6	-	7,2	6,16
Joderat salt	40	4,4	1,2	-	-	-	-	0,24	39 443,04
Propionsyra	5	-	-	-	-	-	-	-	-
Sammanlagt (≈)		30 326	7 238	205	34	1 056	24	248	39 606

Mängden energi och näringsämnen per 100 gram färdigt nöt-vetebröd

Energi (kJ)	$(30\,326 \text{ kJ} / 2\,700 \text{ g}) \times 100 \text{ g} \approx 1\,123 \text{ kJ}$
Energi (kcal)	$(7\,238 \text{ kcal} / 2\,700 \text{ g}) \times 100 \text{ g} \approx 268 \text{ kcal}$
Fett	$(205 \text{ g} / 2\,700 \text{ g}) \times 100 \text{ g} \approx 7,6 \text{ g}$
Mättade fettsyror	$(34 \text{ g} / 2\,700 \text{ g}) \times 100 \text{ g} \approx 1,3 \text{ g}$
Kolhydrater	$(1\,056 \text{ g} / 2\,700 \text{ g}) \times 100 \text{ g} \approx 39,1 \text{ g}$
Sockerarter	$(24 \text{ g} / 2\,700 \text{ g}) \times 100 \text{ g} \approx 0,9 \text{ g}$
Protein	$(248 \text{ g} / 2\,700 \text{ g}) \times 100 \text{ g} \approx 9,2 \text{ g}$
Salt	$(39\,606 \text{ mg} / 2\,700 \text{ g}) \times 100 \text{ g} \approx 1\,467 \text{ mg} \approx 1,5 \text{ g}^*$

* Salt anges i milligram (mg) i Fineli-databasen. I den slutliga näringsdeklarationen ska mängden salt anges i gram (g).

Europeiska kommissionen har år 2012 publicerat anvisningar om avrundning gällande näringsdeklarationer. Du hittar anvisningen i länkarna som vi sammanställt på vår webbplats.

Alternativa beräkningsmetoder

Beräkning av energivärde med hjälp av omräkningsfaktorer

Det genomsnittliga energivärdet i flera livsmedel finns färdigt i Fineli-databasen, så som beskrivs ovan.

Härnäst får du lära dig hur du även själv kan beräkna energivärdet, om uppgifterna inte är tillgängliga direkt. I energivärdet medräknas alla energiproducerande näringsämnen som finns i livsmedlet.

I nöt-vetebrödets fall är de energiproducerande näringsämnen kolhydrater, protein, fett och kostfiber. I Fineli-databasen återfinns kostfiber under rubriken Kolhydratfraktioner, men det räknas inte med i det totala antalet kolhydrater (absorberade kolhydrater), utan bör beaktas separat vid beräkning av energivärdet.

Du får energivärdet för respektive näringsämne genom att multiplicera näringsämnets mängd (g / 100 g i den färdiga produkten) med den omräkningsfaktor som fastställts för näringsämnet. Omräkningsfaktorerna finns i bilaga XIV till livsmedelsinformationsförordningen.

Exempel: Nöt-vetebröd

Näringsämne	Näringsämnets mängd	Omräkningsfaktor		Energivärde	Energivärde
	g/100 g	kJ/g	kcal/g	kJ/100 g	kcal/100 g
Kolhydrater	39,1*	17	4	$39,1 \times 17 = 664,7$	$39,1 \times 4 = 156,4$
Protein	9,2*	17	4	$9,2 \times 17 = 156,4$	$9,2 \times 4 = 36,8$
Fett	7,6*	37	9	$7,6 \times 37 = 281,2$	$7,6 \times 9 = 68,4$
Kostfiber	2,58**	8	2	$2,58 \times 8 = 20,64$	$2,58 \times 2 = 5,16$
Sammanlagt				$\approx 1\,123$ kJ / 100 g	≈ 267 kcal / 100 g

Mängden kolhydrater, fett och protein (g / 100 g) har beräknats tidigare i samband med beräkningen av näringsvärde.

**Mängden kostfiber (g / 100 g) beräknas på motsvarande sätt som mängden kolhydrater, fett och socker. Du hittar kalkylerna i tabellen nedan.

Beräkning av mängden kostfiber i 100 gram nöt- och vetebröd

Ingrediens	Ingrediensmängd i receptet	Kostfiber *	Kostfiber / hela ingrediensen	Kostfiber / hela brödet
	g	g / 100 g	g	g
Vetemjöl	1 400	3,7	$(3,7 \text{ g} / 100 \text{ g}) \times 1\,400 \text{ g} = 51,8 \text{ g}$	
Vatten	800	-	-	
Cashewnöt	400	3,5	$(3,5 \text{ g} / 100 \text{ g}) \times 400 \text{ g} = 14 \text{ g}$	
Jäst	55	6,9	$(6,9 \text{ g} / 100 \text{ g}) \times 55 \text{ g} = 3,795 \text{ g}$	
Joderat salt	40	-	-	
Propionsyra	5	-	-	
Sammanlagt	2 700		$\approx 69,6 \text{ g}$	$(69,6 \text{ g} / 2\,700 \text{ g}) \times 100 \text{ g} \approx 2,58 \text{ g}$

* Källa: Institutet för hälsa och välfärd, Näringsenheten. Fineli. Livsmedelsdatabasen. Version 18. Helsingfors 2017. www.fineli.fi

Observera att man vid beräkningen av energivärdet beroende på produkt vid behov ska observera även andra näringsämnen som producerar energi (Bilaga XIV till livsmedelsinformationsförordningen). Till exempel om man vid tillverkningen av produkten använder alkohol (produkten upphettas inte) eller polyoler, dvs. sockeralkoholer.

Beräkning av den totala mängden salt

Mängden salt i flera livsmedel finns färdigt beräknade i Fineli-databasen, så som beskrivs ovan.

Om uppgifterna inte är tillgängliga direkt, kan du själv beräkna den totala mängden salt. I den totala mängden salt i en färdiga produkten inkluderas både tillsatt salt och det natrium som förekommer naturligt i ingredienserna. Information om det natrium som förekommer naturligt i ingredienserna återfinns i Fineli-databasen.

Mängden naturligt natrium i nöt-vetebrödets ingredienser och i hela degen:

Ingrediens	Ingrediensmängd i receptet	Naturligt natrium*	Naturligt natrium
	g	mg / 100 g	mg / hela ingrediensen
Vetemjöl	1 400	1,0	(1,0 mg / 100 g) x 1 400 g = 14 mg
Vatten	800	1,0	(1,0 mg / 100 g) x 800 g = 8 mg
Cashewnöt	400	10	(10 mg / 100 g) x 400 g = 40 mg
Jäst	55	4,4	(4,4 mg / 100 g) x 55 g = 2,42 mg
Joderat salt	40	38 700	(38 700 mg / 100 g) x 40 g = 15 480 mg
Propionsyra	5	-	-
Sammanlagt	2 700		≈ 15 544 mg

* Källa: Institutet för hälsa och välfärd, Näringsenheten. Fineli. Livsmedelsdatabasen. Version 18. Helsingfors 2017. www.fineli.fi

Omvandling av mängden natrium till salt

Ovan fick vi 15 544 mg som mängden naturligt natrium i ingredienserna i nöt-vetebrödets recept, beräknat per den totala ingrediensmängden. Mängden natrium omvandlas till salt med faktorn 2,5. $15\,544\text{ mg} \times 2,5 = 38\,860\text{ mg} \approx 38,9\text{ g}$.

Den totala mängden salt i det färdiga nöt-vetebrödet g / 100 g beräknas på följande sätt: (mängden salt g / produktens vikt som tillredd g) x 100.

I nöt-vetebrödet är mängden salt: $(38,9\text{ g} / 2\,700\text{ g}) \times 100\text{ g} = 1,44\text{ g} \approx 1,4\text{ g} / 100\text{ g}$.

Ovan i "Beräkning av näringsvärdesinformation" fick vi mängden salt avrundat till 1,5 g, när vi använde Fineli-databasens uppgifter om mängden salt i ingredienserna.

När vi nu räknade mängden salt från natrium med faktorn 2,5, avviker den totala mängden salt i det färdiga nöt-vetebrödet avrundat 0,1 g från det tidigare erhållna resultatet (1,4 g (1,44 g) vs 1,5 g (1,46 g)). Orsaken till detta är att vi i det senare exemplet har använt den i lagstiftningen tillåtna faktorn 2,5, som har avrundat från det noggrannare värdet 2,54.

I Fineli-databasen har mängden salt beräknats med den noggrannare faktorn 2,54.

Vid beräkning av mängden salt med faktorn 2,54, får vi enhetliga resultat på båda beräkningsätten $15\,544\text{ mg} \times 2,54 = 39\,481,76\text{ mg} = 39,5\text{ g}$

I nöt-vetebrödet är mängden salt: $(39,5\text{ g} / 2\,700\text{ g}) \times 100\text{ g} = 1,46\text{ g} \approx 1,5\text{ g} / 100\text{ g}$.

När det gäller nöt-vetebrödet beslutar vi oss att som mängden salt i näringsdeklarationen ange 1,5 g / 100 g, eftersom vi vet att resultatet är mer exakt.

Eftersom lagstiftningen dock tillåter användning av koefficienten 2,5, skulle det inte vara fel att ange mängden salt som 1,4 g / 100 g. Särskild vikt ska fästas vid detta, om produktens salthalt är ligger nära gränsen för skyldigheten att ange att produkten är kraftigt saltad.

När det gäller nöt-vetebrödet överstiger mängden salt i varje fall gränsen för kraftigt saltat bröd på 1,2 %, och därför ska förpackningen förses med märkningen "kraftigt saltad".

Slutlig näringsdeklaration

I nöt-vetebrödets näringsdeklaration ska anges åtminstone följande uppgifter per 100 gram av produkten:

Näringsvärde/100 g	
Energi	1 123 kJ / 268 kcal
Fett	7,6 g
- varav mättat	1,3 g
Kolhydrater	39 g
- varav sockerarter	0,9 g
Protein	9,2 g
Salt	1,5 g
Kraftigt saltat	

Exempel 7: Receptberäkning för jordgubbssylt

I det här exemplet får du lära dig hur du gör upp obligatoriska märkningar för jordgubbssylt utifrån ett recept.

Recept för jordgubbssylt

Mängd	Ingrediens
5 000 g	jordgubbe
3 000 g	socker
1 750 g	vatten
30 g	förtjockningsmedel (E 440)
12 g	surhetsreglerande medel (E 330)
8 g	konserveringsmedel (E 202)

Svinn 10 %

Råvikt och vikt efter tillredning:

Råvikt på partiet med jordgubbssylt:

$$5\,000\text{ g} + 3\,000\text{ g} + 1\,750\text{ g} + 30\text{ g} + 12\text{ g} + 8\text{ g} = 9\,800\text{ g}$$

Vikten på det färdiga partiet med jordgubbssylt, med beaktande av svinn:

$$9\,800\text{ g} - 980\text{ g} (= 9\,800\text{ g} \times 10\% / 100) = 8\,820\text{ g}$$

Svinn = produktens råvikt – produktens vikt som tillredd

Svinnprocent = (svinn x 100) / produktens råvikt %

Ingrediensförteckning

Ingrediensernas ordningsföljd

Mängden vatten i det färdiga partiet med jordgubbssylt: $1\,750 - 980 (= 9\,800\text{ g} - 8\,820\text{ g}) = 770\text{ g}$

Storleksordningen på ingredienserna är samma som i receptet.

Framhävande av ingrediens

Andelen jordgubbar i jordgubbssylten: $(5\,000\text{ g} / 8\,820\text{ g}) \times 100\% = 56,7\% \approx 57\% (= 57\text{ g} / 100\text{ g})$

Tillsatser

Försäkra dig först om att den i receptet nämnda tillsatsen får användas vid tillverkning av jordgubbssylt och om det finns några maximigränser för användning av tillsatsen.

Du hittar informationen i förordningen om tillsatsämnen för livsmedel (EG) Nr 1333/2008, bilaga II, del E, under "04.2.5.1 Extra sylt, extra gelé så som de definieras i direktivet 2001/113/EG" eller EU-kommissionens engelskspråkiga internetapplikation (Categories → Fruit and vegetables (4) → Processed fruit and vegetables (4.2) → Jam, jellies and marmalades and similar products (4.2.5) → Extra jam and extra jelly as defined by Directive 2001/113/EC (4.2.5.1))

Du hittar förordningen om tillsatser för livsmedel och EU-kommissionens applikation via de länkar som vi samlat på vår webbplats.

För användningen av tillsatser som nämns i receptet på jordgubbssylt har följande villkor fastställts i lagstiftningen:

E 330 (citronsyra) och E 440 (pektiner) är tillåtna med Quantum satis-principen för extra sylt och extra gelé (livsmedelskategori 04.2.5.1). Quantum satis-principen betyder att det inte finns någon mängdbegränsning för användningen av tillsatsen, men tillsatsen ska dock användas i enlighet med god tillverkningssed.

E 202 (kaliumsorbat) får användas för extra sylt och extra gelé med låg sockerhalt och motsvarande sockerfri extra sylt och extra gelé högst 1000 mg/kg.

Som mängden kaliumsorbat anges i receptet på jordgubbssylt 8 g:
 $8 \text{ g} / 8820 \text{ g} = 0,000907 \text{ g} / \text{g} = 0,907 \text{ mg} / \text{g} = 907 \text{ mg} / \text{kg}$

Därmed överstiger inte mängden kaliumsorbat maximimängden som fastställts för tillsatsen. Så långt är allt i sin ordning. Kaliumsorbat används som ett konserveringsmedel i sylt. I ingrediensförteckningen kan det anges antingen som "konserveringsmedel (E 202)" eller som "konserveringsmedel (kaliumsorbat)".

Citronsyra (E 330) används i som surhetsreglerande medel i sylt. I ingrediensförteckningen kan det anges antingen som "surhetsreglerande medel (E 330)" eller "konserveringsmedel (citronsyra)".

Pektiner (E 440) används som förtjockningsmedel i sylt. I ingrediensförteckningen kan det anges antingen som "förtjockningsmedel (E 440)" eller "förtjockningsmedel (pektiner)".

Slutlig ingrediensförteckning

Ingredienser: Jordgubbe, socker, vatten, förtjockningsmedel (E 440), surhetsreglerande medel (E 330), konserveringsmedel (E 202).

I anslutning till jordgubbssyltens beteckning görs även en märkning att 100 g av produkten innehåller 57 g bär.

Näringsdeklaration

Mängden energi och näringsämnen per 100 gram ingredienser i jordgubbssylt (databasen Fineli)*

Ingrediens	Energi		Fett	Mättade fettsyror	Kolhydrater	Sockersarter	Protein	Salt
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg
Jordgubbe	187	45	0,3	< 0,1	7,7	7,0	0,5	5,1
Socker	1 698	406	-	-	99,9	99,9	-	0,2
Förtjockningsmedel (E 440)	-	-	-	-	-	-	-	-

Ingrediens	Energi		Fett	Mättade fettsyror	Kolhydrater	Sockerararter	Protein	Salt
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg
Surhetsreglerande medel (E 330)	-	-	-	-	-	-	-	-
Konserveringsmedel (E 202)	-	-	-	-	-	-	-	-

*Källa: Institutet för hälsa och välfärd, Näringsenheten. Fineli. Livsmedelsdatabasen. Version 18. Helsingfors 2017. www.fineli.fi

Mängden energi och näringsämnen per 5000 gram jordgubbar

Energi (kJ)	$(187 \text{ kJ} / 100 \text{ g}) \times 5\,000 \text{ g} = 9\,350 \text{ kJ}$
Energi (kcal)	$(45 \text{ kcal} / 100 \text{ g}) \times 5\,000 \text{ g} = 2\,250 \text{ kcal}$
Fett	$(0,3 \text{ g} / 100 \text{ g}) \times 5\,000 \text{ g} = 15 \text{ g}$
Mättade fettsyror	$(< 0,1 \text{ g} / 100 \text{ g}) \times 5\,000 \text{ g} = < 5 \text{ g}$
Kolhydrater	$(7,7 \text{ g} / 100 \text{ g}) \times 5\,000 \text{ g} = 385 \text{ g}$
Sockerararter	$(7 \text{ g} / 100 \text{ g}) \times 5\,000 \text{ g} = 350 \text{ g}$
Protein	$(0,5 \text{ g} / 100 \text{ g}) \times 5\,000 \text{ g} = 25 \text{ g}$
Salt	$(5,1 \text{ mg} / 100 \text{ g}) \times 5\,000 \text{ g} = 255 \text{ mg}$

Mängden energi och näringsämnen i de övriga ingredienserna i jordgubbssylten

Mängderna är beräknade på samma sätt som för jordgubbe i exemplet ovan.

Ingrediens	Ingrediensmängd i receptet	Energi		Fett	Mättade fettsyror	Kolhydrater	Sockerararter	Protein	Salt
		g	kJ	kcal	g	g	g	g	mg
Jordgubbe	5 000	9 350	2 250	15	< 5	385	350	25	255
Socker	3 000	50 940	12 180	-	-	2 997	2 997	-	6
Vatten	770	-	-	-	-	-	-	-	19,25
Förtjockningsmedel (E 440)	30	-	-	-	-	-	-	-	-
Surhetsreglerande medel (E 330)	12	-	-	-	-	-	-	-	-
Konserveringsmedel (E 202)	8	-	-	-	-	-	-	-	-
Sammanlagt		60 290	14 430	15	< 5	3 382	3 347	25	280,25

Mängden energi och näringsämnen per 100 gram färdig jordgubbssylt

Energi	$(60\,290 \text{ kJ} / 8\,820 \text{ g}) \times 100 \text{ g} \approx 684 \text{ kJ}$
Energi	$(14\,430 \text{ kcal} / 8\,820 \text{ g}) \times 100 \text{ g} \approx 164 \text{ kcal}$
Fett	$(15 \text{ g} / 8\,820 \text{ g}) \times 100 \text{ g} = 0,2 \text{ g}$
Mättade fettsyror	$(5 \text{ g} / 8\,820 \text{ g}) \times 100 \text{ g} = 0,1 \text{ g}$
Kolhydrater	$(3\,382 \text{ g} / 8\,820 \text{ g}) \times 100 \text{ g} = 38,3 \text{ g}$
Sockerarter	$(3347 \text{ g} / 8\,820 \text{ g}) \times 100 \text{ g} = 37,9 \text{ g}$
Protein	$(25 \text{ g} / 8\,820 \text{ g}) \times 100 \text{ g} = 0,3 \text{ g}$
Salt	$(280,25 \text{ mg} / 8\,820 \text{ g}) \times 100 \text{ g} \approx 3,2 \text{ mg} \approx 0,0032 \text{ g}$

I Fineli-databasen finns näringsinformation för många produkter, som jordgubbssylt, också direkt. Färdiga uppgifter kan användas som sådana i märkningarna för den egna produkten, om produkterna motsvarar varandra med tillräcklig noggrannhet.

Lopullinen ravintoarvoilmoitus

Näringsvärde/100 g	
Energi	684 kJ (164 kcal)
Fett	< 0,5 g
- varav mättat	< 0,5 g
Kolhydrater	38 g
- varav sockerarter	38 g
Protein	< 0,5 g
Salt	0 g

Europeiska kommissionen har år 2012 publicerat anvisningar om avrundning gällande näringsdeklarationer. Du hittar anvisningen i länkarna som vi sammanställt på vår webbplats.