



HANDBOK

MÄRKNING AV FÄRDIGFÖRPACKADE LIVSMEDEL



LIVSMEDELSFÖRETAGEN

15:E UPPLAGAN, REV. JANUARI 2026

Förord

Livsmedelsföretagen är bransch- och arbetsgivarorganisation för alla som producerar mat och dryck i Sverige. Med denna uppdaterade märkningshandbok vill vi underlätta för medlemsföretagen att tillämpa de märkningsregler som EU beslutar om.

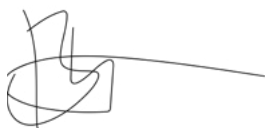
Vi har utarbetat tolkningar och rekommendationer om utformningen av information på förpackningar sedan 1960-talet. Reglerna för märkning har successivt blivit allt mer komplexa och kräver ofta expertkompetens för att kunna förstås. I vissa fall kan konsumentnyttan av reglerna till och med ifrågasättas. I våra kontakter med myndigheter och beslutsfattare framhåller vi därför hur viktigt det är att utformningen och tolkningarna av reglerna blir rimliga för företagen.

Svenska konsumenter har ett mycket högt förtroende för landets livsmedelsindustri. Och med all rätt. Konsumenterna vet att de kan lita både på vad som står på förpackningen och på dess innehåll. Detta är ett förtroende vi ska se till att förvalta. Därför känns det extra angeläget att kunna tillhandahålla den femtonde upplagan av denna handbok där vi sammanfattar relevant lagstiftning och aktuella vägledning från myndigheterna, kompletterat med våra tolkningar och tips.

Handboken har tagits fram i samarbete med Livsmedelsföretagens Kommitté för Livsmedelslagstiftning (KLM), vars ordförande är Lotta Elmér. Det är vår förhoppning att handboken ska vara till stor hjälp för våra medlemsföretag i deras arbete med att producera världens bästa och godaste mat och dryck.

Stockholm i oktober 2023

Livsmedelsföretagen



VD Björn Hellman

Inledning

Förändrade krav med informationsförordningen

Upplaga 15 av Livsmedelsföretagens märkningshandbok är gjord utifrån EU-förordning 1169/2011, som reglerar information om livsmedel till konsumenterna. Med den förordningen ändrades flera av kraven på hur livsmedel ska märkas. Några av de större förändringarna var:

- Det blev obligatoriskt med näringsdeklaration.
- Innehåll av allergener måste framhävas enligt särskilda regler.
- Det krävs en minsta textstorlek när man märker obligatoriska uppgifter.

Merparten av de nya reglerna började gälla i december 2014.

Alla nya regler är inte helt klara och fortfarande pågår tolkningar på EU-nivå och hos Livsmedelsverket. Därför kommer denna bok att uppdateras i takt med att ny lagstiftning och nya tolkningar blir klara. I denna upplaga från oktober 2023 har vi bland annat tagit med fler tolkningar från Livsmedelsverkets Kontrollwiki samt gjort större uppdateringar i avsnitten om ursprungsmärkning, sorteringsanvisning och materialmärkning. Det finns ett nytt avsnitt om vegetarisk och liknande uttryck, vissa ändringar för att motverka matsvinn och kort information om pågående arbete om allergener. Viss revidering av 15:e upplagan har gjorts under 2025 och 2026. Dateringen i marginalen längst ner på varje sida är en hjälp för att hålla isär olika versioner av märkningshandboken.

Bokens upplägg

Varje kapitel inleds med en ruta som anger var lagtexterna finns och var man kan hitta mer information. Kapiteltexten beskriver sedan vad som står i lagstiftningen och tar upp rekommendationer, tolkningar och tips från Livsmedelsföretagen och Livsmedelsverket samt även vissa branschriktlinjer. I slutet av boken finns flera konkreta märkningsexempel och även en märkningslathund, en checklista där man enkelt kan stämma av vilka uppgifter som krävs på olika typer av förpackningar.

Eftersom boken inte trycks utan läggs ut som pdf på Livsmedelsföretagens hemsida har den inget särskilt sökregister. I pdf:en kan man själv enkelt söka på det ord eller uttryck man vill läsa mer om. Använd sökrutan överst eller kortkommando ctrl + f (alternativt kortkommando kringla + f på Mac-datorer). För att snabbast komma till det mest relevanta stycket kan man ställa sig i det kapitel som täcker det ämne man undrar över.

Märkningshandboken gäller försäljning i Sverige. Vid försäljning i andra länder inom EU eller vid export måste man ta hänsyn till nationella föreskrifter som kan finnas i andra länder.

Företagens ansvar att märka rätt

Handboken har kommit till för att göra det enklare att märka rätt. Tipsen ska vara till hjälp, men det är alltid den enskilde företagaren som beslutar om märkningen och ansvarar för att den följer lagen.

Hitta gällande lagstiftning

Livsmedelslagstiftningen är uppdelad i fyra principiella författningstyper:

- EU-förordningar och beslut.
- Livsmedelslagen, SFS 2006:804.
- Livsmedelsförordningen, SFS 2006:813.
- Livsmedelsverkets föreskrifter (som bland annat bygger på EU-direktiv, föreskrifter inom ett visst sakområde har samma H-nummer).

Utöver dessa finns bestämmelser om vikt och volym utgivna av SWEDAC.

Denna märkningshandbok hänvisar främst till lagstiftningens grundföreskrifter och titlar. I vissa fall har det gjorts omtryck med en del ändringar. På Livsmedelsverkets hemsida finns all lagstiftning samlad och föreskrifterna finns även i konsoliderad form, det vill säga med ändringar införda i grundföreskrifterna. Där finns även relevanta EU-förordningar i konsoliderad form, men de är inte alltid helt uppdaterade. Se:

www.livsmedelsverket.se/om-oss/lagstiftning1/

Publicerad lagstiftning kan även fås på andra vis. Livsmedelsverkets föreskrifter publiceras fortlöpande i Livsmedelsverkets författningssamling, som man kan prenumerera på hos Livsmedelsverket.

En förteckning över gällande föreskrifter och ändringar publiceras årligen i föreskriften med saknummer H 19 (ej konsoliderad).

EU-förordningar, vilka gäller ordagrant i medlemsländerna, samt EU-direktiv, som ska införas i medlemsländernas nationella lagstiftning, publiceras i EU-tidningen. Den och ett sökbart register över EU-förordningar, direktiv m.m. finns på: www.eur-lex.europa.eu.

Utifrån Informationsförordningen har Livsmedelsverket skrivit en vägledning som uppdaterades 2016. De tolkningarna har sedan flyttats över till verkets webbsatsning, Kontrollwiki, en databas som ersätter tidigare vägledningar, handböcker och liknande:

<http://kontrollwiki.livsmedelsverket.se>

Eftersom texten i Kontrollwiki ändras löpande finns funktionen "jämför versioner" ovanför varje rubrik.

Direktlänk till delen om information och märkning:

<https://kontrollwiki.livsmedelsverket.se/artikel/31/information-och-markning>

EU-kommissionen har tidigare aviserat ett förslag om att revidera Informationsförordningen, bland annat vad gäller utökade krav på ursprungsmärkning, obligatorisk näringsmärkning på framsidan ("front of pack") och slopade undantag från kraven på ingrediensförteckning och näringsdeklaration för alkoholhaltiga drycker. Arbetet har dock dragit ut på tiden och det återstår att se ifall något förslag alls läggs fram och vad det i så fall innehåller.

För mer information, kontakta gärna Livsmedelsföretagen:

Livsmedelsföretagen, Box 5501, 114 85 Stockholm

info@li.se • 08-762 65 00 • www.livsmedelsforetagen.se

Innehåll

Förord Inledning

KAPITEL 1

Grundläggande om märkning och presentation av livsmedel	8
Omfattning och definitioner	8
Märkningen får inte vilseleda	9
Företagens ansvar och skyldigheter	11
Översikt över obligatoriska märkningsuppgifter	12
Så anges obligatoriska uppgifter	13
Samma synfält	14
Teckenstorlek	14
Språk	15
Undantag	15
Förpackningar till storhushåll och andra livsmedelsföretag	17
Icke färdigförpackat och direkt försäljning	18
Distansförsäljning	20

KAPITEL 2

Närmare bestämmelser om märkningsuppgifter	21
Livsmedlets beteckning	21
Säger vilket slags livsmedel det är	21
Tilläggsuppgifter för vissa livsmedel	21
Ingrediensförteckning	23
Så anges ingredienser	23
Ingredienser som får grupperas och anges på andra sätt	24
Kryddor, örtekryddor och aromer	32
Livsmedelstillsatser	36
Berikningsmedel	39
Livsmedelsenzymer	40
Sammansatta ingredienser	41
Undantag från reglerna om ingrediensförteckning	42
Ingredienser som kan orsaka allergi eller intolerans	44
Lista på allergener som alltid ska anges	44
Så anges allergena ingredienser	46
<i>Kan innehålla spår av</i> och liknande märkningar	48
Märkningen <i>fri från</i>	49
Mer om branschriktlinjerna	50

Mängdangivelse av ingredienser	51
När mängd ska anges	51
Så anges ingrediensmängd	53
Placering av mängdangivelsen	56
Undantag från reglerna om mängdangivelse	57
Nettokvantitet	60
Så anges nettokvantitet	60
Livsmedel i lag och glaserade livsmedel	60
Flera förpackningar som säljs tillsammans	61
Undantag från reglerna om nettokvantitet	61
Sifferhöjd, tillåten avvikelse och e-märkning	62
Datummärkning	64
Allmänt om datummärkning	64
Minsta hållbarhet/bäst före	64
Att avgöra hållbarhetstid	66
Livsmedel som inte kräver bäst före-märkning	67
Sista förbrukningsdag	68
Nedfrysningsdatum	68
Frivillig datummärkning	69
Förvarings- och användningsvillkor	70
Bruten förpackning	70
Temperaturkrav	71
Företagsnamn och adress	72
Ursprung	73
Bruksanvisning	78
Faktisk alkoholhalt	79
Näringsdeklaration	81
Obligatorisk för de flesta färdigförpackade livsmedel	81
Näringsvärden som ska och får märkas	81
Procent av referensintaget	85
Upprepade uppgifter och frivillig deklaration	86
Märkning per portion eller konsumtionsenhet	86
Så ska näringsdeklarationen skrivas	87
Så beräknas näringsvärden	88
Definitioner av näringsämnen	92
Undantag från krav på näringsdeklaration	93
Identifieringsmärke	95
Ytterligare uppgifter för vissa livsmedel	96
Förpackningsgaser	96
Sötningsmedel	96
Lakrits	97
Koffein	97
Fytosteroler, fytosterolestrar, fytostanoler eller fytostanolestrar	98
Fisk och kött	
<i>Se särskilda beteckningar och livsmedelsgrupper sidan 108 & 119</i>	

Frivilliga märkningsuppgifter	99
Regler för frivillig information	99
Närings- och hälsopåståenden	100
Nyckelhålet	101
Ekologiska livsmedel	101
Sorteringsanvisning och materialmärkning	102
KAPITEL 3	
Identifikationsmärkning av livsmedelspartier	103
Regler för ID-märkning	103
Undantag från ID-märkning	103
KAPITEL 4	
Särskilda beteckningar och livsmedelsgrupper	105
Bagerivaror <i>se Fullkorn och fullkornsprodukter sidan 112</i>	
Barnmat <i>se Livsmedel för särskilda grupper sidan 124</i>	
Bredbara fetter och motsvarande flytande produkter	105
Djupfrysta livsmedel	106
Enzymer som säljs som enzymer	108
Fiskeriprodukter	108
Fullkorn och fullkornsprodukter	112
Genmodifierade livsmedel GMO	113
Geografiska beteckningar, ursprungsbeteckningar och garanterade nationella specialiteter	114
Glassvaror	116
Juice och nektar	116
Kaffeextrakt och cikoriaextrakt	118
Kakao- och chokladvaror	118
Kött och köttprodukter	119
Livsmedel för särskilda grupper, däribland barnmat	124
Mjölk, mjölkprodukter och ost	127
Mjölkpulver och kondenserad mjölk	129
Märkning av vissa livsmedel <i>se Ytterligare uppgifter för vissa livsmedel sidan 96</i>	
Nya livsmedel och livsmedelsingredienser (novel foods)	130
Olivolja	131
Potatis	131
Saft och fruktdrycker	132
socker	132
Sylt, gelé och marmelad	133
Tillsatser som säljs som tillsatser	135
Vegetariska och veganska livsmedel	135

KAPITEL 5

Märkningsexempel 137

Exempel 1: Köttbullar stekta, djupfrysta 137

Exempel 2: Pastagrätäng med skinka, djupfrost 140

Exempel 3: Kassler 141

Exempel 4: Djupfrost torskfilé 142

Exempel 5: Fiskbullar i hummersås 144

Exempel 6: Räkor inlagda i lake 146

Exempel 7: Leverpastej 147

Exempel 8: Ekologisk müsli som innehåller fullkorn 148

Exempel 9: Fullkornsbröd 150

Exempel 10: Kanelbullar 152

Exempel 11: Marmelad 153

Exempel 12: Saft 154

Exempel 13: Chokladkonfektyr 155

KAPITEL 6

Märkningslathund 156

Grundläggande om märkning och presentation av livsmedel

Här finns lagstiftningen:	
Förordning (EU) nr 1169/2011	
Artikel 2	Definitioner.
Artikel 6-8	Allmänna krav och företagens skyldigheter.
Artikel 9-10, bilaga III	Obligatoriska uppgifter.
Artikel 12-13, 15 & bilaga IV	Hur obligatorisk information ska presenteras.
Artikel 14	Distansförsäljning.
Artikel 16	Utelämnande av obligatoriska uppgifter.
Artikel 36-37	Frivillig livsmedelsinformation.
Artikel 44	Livsmedel som inte är färdigförpackade.
Artikel 53-55	Övergångsregler.
Livsmedelsverkets föreskrifter LIVSFS 2014:4 (H 125)	Nationella märkningsregler.
3 §	Språk.
8-11 §	Icke färdigförpackat.

Se även:

- EU-kommissionens tillkännagivande om frågor och svar avseende tillämpningen av förordning (EU) nr 1169/2011, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/PDF/?uri=OJ:C:2018:196:FULL&from=EN>
- Livsmedelsverkets vägledning om distansförsäljning, <https://kontrollwiki.livsmedelsverket.se/artikel/53/distansforsaljning-fardigforpackade-livsmedel>

Omfattning och definitioner

Bestämmelserna som beskrivs i denna handbok gäller information om livsmedel som säljs till enskilda konsumenter, storkushåll och livsmedelstillverkare. Handboken gäller försäljning i Sverige. Vid försäljning i andra länder kan det finnas andra nationella regler som man måste anpassa sig efter.

De allmänna märkningsreglerna enligt förordning 1169/2011 gäller sedan 13 december 2014. För produkter som inte tidigare hade näringsdeklaration blev en sådan obligatorisk 13 december 2016. Livsmedel märkta tidigare fick säljas slut enligt övergångsregler.

Definitioner av märkning, färdigförpackat m.m.

I förordning 1169/2011, artikel 2, finns en lista på alla de definitioner som gäller och var man kan hitta dem. Här är några av de mest grundläggande:

Märkning: Ord, uppgift, varumärke, märkesnamn, illustration eller symbol som gäller ett livsmedel och anbringas på förpackning, dokument, meddelande, etikett, ring eller krage som medföljer eller avser sådant livsmedel.

Färdigförpackat livsmedel: En enskild vara som i oförändrat skick är avsedd att tillhandahållas slutkonsumenter och storhushåll och som består av ett livsmedel och den förpackning i vilken det placerades innan det erbjöds till försäljning, oavsett om förpackningen omsluter livsmedlet helt eller endast delvis, men i varje fall så att förpackningen omsluter livsmedlet på ett sådant sätt att innehållet inte kan ändras utan att förpackningen öppnas eller ändras; livsmedel som förpackas på försäljningsstället på konsumentens begäran eller är färdigförpackade för direkt försäljning ska inte anses vara färdigförpackade livsmedel.

Livsmedelsinformation: information om ett livsmedel som görs tillgänglig för slutkonsumenterna genom en etikett, annat åtföljande material eller andra metoder, inklusive moderna tekniska verktyg eller muntlig kommunikation.

Livsmedelsverkets tolkning: Livsmedelsinformation är all information om ett livsmedel som slutkonsumenterna får, skriftligt eller muntligt. Det gäller till exempel märkningen på förpackningen, som ingrediensförteckning eller nyckelhålmärkning. Det gäller även hyllkantsmärkning och information på skyltar vid livsmedlet där det säljs.

Reklam: Varje form av framställning i samband med närings- eller affärsverksamhet, hantverk eller yrkesutövning för att främja tillhandahållandet av varor eller tjänster, däribland fast egendom, rättigheter och skyldigheter.

Livsmedelsverkets tolkning: Reglerna om livsmedelsinformation omfattar även presentationen av livsmedlet. Hur det presenteras och erbjuds till försäljning i butiken får inte heller vilseleda konsumenten. Livsmedelsinformationen omfattar text, bilder och övrig dekor på emballage, etikett eller i uppgifter som hänvisar till livsmedlet i anslutning till försäljningen, till exempel skyltar, hyllkantsmärkning eller dekor i butiken.

Marknadsföring som inte sker i eller i anslutning till butiken, till exempel i reklamblad, reklamslag på tv, internet eller i andra typer av medier, faller under Konsumentverkets ansvarsområde.

Enligt överenskommelse mellan Livsmedelsverket och Konsumentverket omfattas skylt för en specifik produkt i anslutning till försäljningsställe, i eller precis utanför butiken, av livsmedelskontrollens ansvarsområde. Läs mer på Livsmedelsverkets hemsida i Kontrollwiki och i *Kontrollhandbok – butik*.

Märkningen får inte vilseleda

Livsmedelsinformation ska vara korrekt, tydlig och lätt att förstå för konsumenten. Den ska vara rättvisande och får inte vilseleda. Följande punkter pekas särskilt ut:

- När det gäller vad som är utmärkande för livsmedlet, särskilt dess art, identitet, egenskaper, sammansättning, kvantitet, hållbarhet, ursprungsland eller härkomstplats, framställnings- eller produktionsmetod.
- Man får inte tillskriva ett livsmedel verkningar eller egenskaper som det inte har.
- Man får inte antyda att livsmedlet har speciella egenskaper som i själva verket alla liknande livsmedel har, framför allt genom att särskilt framhäva att det innehåller eller inte innehåller vissa ingredienser eller näringsämnen.
- Produktens utseende, beskrivning eller hur den presenteras i bild får inte antyda att den innehåller ett särskilt livsmedel eller en ingrediens om denna beståndsdel, som normalt förekommer naturligt eller normalt används i det livsmedlet, har bytts ut.

Livsmedelsföretagens tips om lokalproducerat: Företag som själva väljer att marknadsföra sina produkter som *lokalproducerade* eller *närproducerade* bör vara tydliga med vad de menar. Information om på vilket sätt ett livsmedel definieras som *lokalproducerat* eller *närproducerat* kan exempelvis lämnas på företagets hemsida.

Läs mer om vegetariskt och veganskt på sidan 135.

Livsmedelsinformation får inte säga att livsmedlet kan förebygga, behandla eller bota sjukdomar, eller hänvisa till sådana egenskaper. Särskilda regler finns för naturliga mineralvatten och livsmedel för särskilda näringsändamål, se specifik lagstiftning om dessa livsmedelsgrupper.

OBS från Livsmedelsföretagen: När det gäller närings- och hälsopåståenden om livsmedel finns det särskilda regler. Läs mer på sidan 100.

Dessa regler om livsmedelsinformation gäller även reklam. De gäller även själva presentationen av livsmedlen: form, utseende, förpackning och förpackningsmaterial, hur livsmedlen arrangeras och i vilken miljö de lyfts fram. Frivillig livsmedelsinformation får inte visas så att den obligatoriska informationen inte får tillräckligt utrymme. Om uppgifter, enligt förteckningen på sidan 12, märks på frivillig basis ska denna märkning göras på samma sätt som när den är obligatorisk. Det gäller även uppgifter som står på hemsidor. Vid distansförsäljning ställs särskilda krav på märkningen, se sidan 20.

Avbildningar av frukt och liknande

Livsmedelsverkets tolkning: Vid avbildningar ska det framgå vad det är man vill illustrera med bilden. Om det av övrig märkning framgår att avbildningen illustrerar smaken/karaktären på produkten kan det vara acceptabelt att endast den smakgivande ingrediensen avbildas.

Exempel: En dryck som betecknas *Äppeldryck med passionsfrukt* har endast passionsfrukt avbildat på förpackningen för att illustrera dryckens smak. För att inte riskera att vilseleda konsumenten ska det vara tydligt att det är just smaken som illustreras. Dessutom krävs att passionsfrukten mängdanges.

Det kan finnas fall då samtliga ingredienser bör återges, ibland i samma proportioner som de ingår med, för att inte vilseleda konsumenten. Bedömning måste göras i varje enskilt fall.

För produkter som fruktjuice och fruktnektar, som omfattas av mer detaljerade regler för beteckning och sammansättning, kan ovanstående resonemang inte tillämpas.

Fruktavbildningar på en produkt som inte innehåller frukt överhuvudtaget kan anses som vilseledande, om konsumenten förväntar sig att frukt ingår. En fruktavbildning på exempelvis en dryck eller en yoghurt som smaksatts med enbart aromer skulle kunna bedömas som vilseledande.

Om däremot fruktavbildningen ges på en produkt där konsumenten inte förväntar sig att frukt ingår, behöver informationen inte anses som vilseledande. Detta trots att fruktsmaken enbart kommer från aromämnen, exempelvis konfektyrvaror som hallonbåtar.

Beteckningen får inte heller vilseleda. Exempel på vilseledande beskrivande beteckning: En produkt betecknas *citronmuffins* trots att den enda smakgivande ingrediensen är citronarom. En icke vilseledande beteckning skulle kunna vara: *muffins med citronsmak*.

Företagens ansvar och skyldigheter

Den som har ansvar för livsmedelsinformationen är det företag i vars namn livsmedlet säljs. Är detta företag inte etablerat i EU har det företag som importerar livsmedlet ansvar för livsmedelsinformationen.

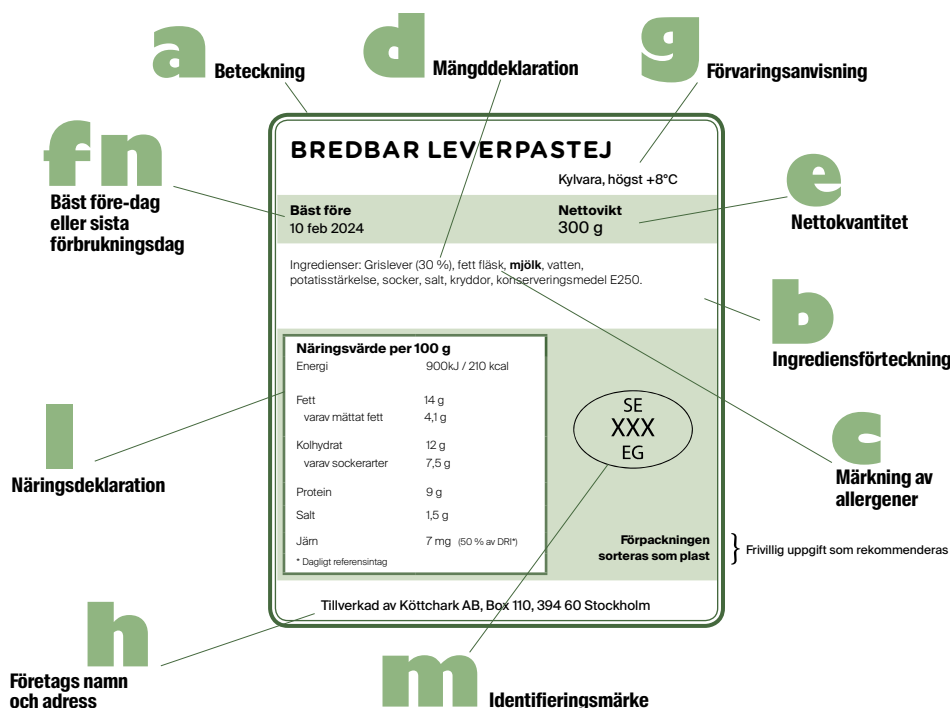
Det företag som har ansvar för livsmedelsinformationen måste se till att alla uppgifter finns tillgängliga och att EU-lagstiftning och svenska regler följs.

Företag ska inte sälja livsmedel som de vet eller tror är felaktigt märkta och som inte uppfyller lagstiftningen om livsmedelsinformation.

Företag får inte i något led ändra den information som följer med ett livsmedel, om en sådan ändring skulle vilseleda slutkonsumenterna eller på annat sätt försämra konsumentskyddet eller slutkonsumenternas möjligheter att göra informerade val. Företagen är ansvariga för alla ändringar de gör i livsmedelsinformation som följer med ett livsmedel.

Se sidan 17 och avsnittet om förpackningar till storhushåll och andra livsmedelsföretag, för mer information om ansvar för den som inte säljer livsmedel direkt till konsument.

Översikt över obligatoriska märkningsuppgifter



Förpackade livsmedel ska, med några få undantag, märkas med följande uppgifter:

- a) Beteckning
- b) Ingrediensförteckning
- c) Innehåll av allergener
- d) Mängdangivelse för ingredienser
- e) Nettokvantitet
- f) Bäst före-dag eller sista förbrukningsdag
- g) Särskilda villkor för förvaring (obligatoriskt i vissa fall)
- h) Företagets namn och adress
- i) Ursprung (obligatoriskt i vissa fall).
- j) Bruksanvisning (obligatoriskt i vissa fall)
- k) Faktisk alkoholhalt (obligatoriskt i vissa fall)
- l) Näringsdeklaration
- m) Identifieringsmärke (för animaliska produkter)
- n) Identifikationsmärkning av partiet (Bäst före-datum räcker om dag och månad finns med.)

Uppgifterna a, e och k ska stå i samma synfält.

För vissa typer av livsmedel krävs ytterligare uppgifter, exempelvis om de innehåller sötningemedel eller koffein. Läs mer i kapitlet på sidan 96.

Man kan även ta hjälp av det kostnadsfria verktyget FLIS (Food Labeling Information System) som EU-kommissionen har tagit fram. Där kan man klicka i sin livsmedelskategori för att se vilka märkningsuppgifter som är obligatoriska.

https://ec.europa.eu/food/safety/labelling-and-nutrition/food-labelling-information-system-flis_sv

Så anges obligatoriska uppgifter

Obligatorisk livsmedelsinformation ska stå direkt på förpackningen eller på en etikett som är fäst på förpackningen.

Uppgifter som är obligatoriska ska skrivas med ord och siffror. Kompletterande symboler är tillåtna om de inte vilseleder konsumenterna.

Uppgifterna ska stå på en väl synlig plats där de är lätta att se och klart läsbara. När det är lämpligt ska märkningen även vara outplånlig. Annan text, illustrationer eller annat infogat material får inte på något sätt dölja, skymma eller avleda uppmärksamheten från den obligatoriska informationen, eller avbryta den. Frivillig information får inte visas så att de obligatoriska uppgifterna inte får tillräckligt med plats.

Det finns regler för teckenstorlek när man skriver obligatoriska uppgifter, se stycket om teckenstorlek på nästa sida. Det pågår också ett arbete inom EU med att ta fram ytterligare regler kring läsbarhet med fokus på typsnitt, färg och kontrast. Så länge finns följande rekommendation från Li.

Livsmedelsföretagens tips om läsbarhet: Typsnitt och kontrast mellan text och bakgrundfärg betyder mycket för läsbarheten. Det är lämpligt att använda enkla typsnitt av linjär typ (så kallade grotesker) och man bör undvika smala eller breda typsnitt.

Det blir också mer lättläst om det finns fria ytor kring texten. Text och bakgrund bör ha kontrasterande färger. Om man använder färgad text eller bakgrund bör man sträva efter största möjliga kontrastverkan.

Tänk på att exempelvis rött tillsammans med grönt respektive blått tillsammans med orange/rött kontrasterar dåligt.

Livsmedelsföretagens tolkning om vik-etikett: Om de obligatoriska uppgifterna inte får plats på förpackningen kan de i undantagsfall märkas på en vik-etikett. Men de ska inte skrivas på vik-etiketten på grund av att frivilliga uppgifter tar upp platsen på förpackningen.

Konsumenten bör lätt kunna se vilka uppgifter som finns på vik-etiketten, den bör kunna läsas utan att förpackningen bryts och även efter att förpackningen har brutits. Den bör också sitta ordentligt fast på förpackningen och inte falla av vid normal hantering.

Principen för tolkningen om vik-etikett är att det inte är svårare att vända på en etikett än att vända på en förpackning.

Tips: En tydlig datummärkning som är lätt att hitta kan bidra till att minska matsvinnet.

Observera att allergena ingredienser måste märkas extra tydligt. Läs mer om reglerna för märkning av allergener på sidan 44.

Samma synfält

Uppgifterna *beteckning, nettokvantitet och faktisk alkoholhalt* (för drycker med mer än 1,2 volymprocent) ska stå i samma synfält. Med synfält menas alla ytor på en förpackning som kan läsas ur en och samma synvinkel.

Regeln om samma synfält gäller inte små förpackningar där den största ytan är mindre 10 cm². Den gäller heller inte returglas med outplånlig märkning som saknar etikett, ring eller krage.

Livsmedelsverkets tolkning: Om det står i lagstiftningen att en viss uppgift ska stå i anslutning till beteckningen ska den uppgiften finnas i samma synfält som beteckningen och övriga nämnda uppgifter ovan. Samma synfält definieras som samtliga ytor på en förpackning som kan läsas ur en och samma synvinkel. De uppgifter som ska finnas i samma synfält kan alltså anges på två olika ytor av en och samma förpackning, under förutsättning att de i en viss vinkel lätt kan läsas/ses samtidigt. På samma sätt kan det som ses samtidigt vid en mindre vridning av en rund förpackning i vissa fall betraktas som samma synfält.

Om beteckningen anges på flera ställen, exempelvis både på framsidan och baksidan av en förpackning, är det tillräckligt att den anges i samma synfält som övriga uppgifter på ett ställe.

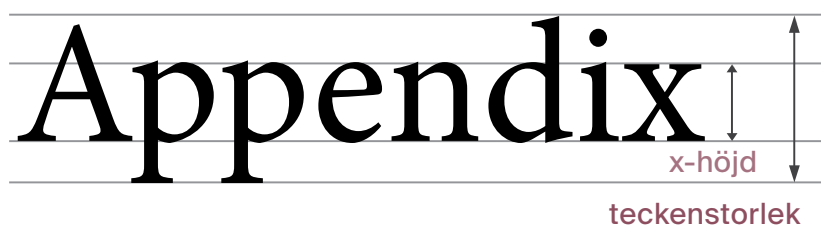
Behandlingar som påtagligt förändrar livsmedlets karaktär (exempelvis rökning) eller dess fysiska tillstånd (exempelvis pastöriserad/opastöriserad, djupfryst eller torkat) bör anges på samtliga ställen där beteckningen anges på en förpackning, om det behövs för att konsumenten inte ska vilseledas. Det får bedömas från fall till fall om konsumenten kan antas bli vilseledd om uppgiften inte alltid anges i samband med beteckningen.

Livsmedelsföretagens tips: Det är beteckningen som enligt ovan för med sig fler märkningskrav. De gäller inte så kallade fantasinamn eller annat som man kallar sin produkt.

Teckenstorlek

De obligatoriska uppgifterna ska märkas på förpackningen med en teckenstorlek där x-höjden är **minst 1,2 millimeter**. Se skissen nedan för definition av x-höjden.

Definition av x-höjd



På små förpackningar eller behållare vars största yta är mindre än 80 cm², ska de obligatoriska uppgifterna märkas med en teckenstorlek där x-höjden är **minst 0,9 millimeter**.

Livsmedelsverkets tolkning: Fyrtio procent av mantelytan, d.v.s. den välvda ytan av en cylinder eller kon, kan räknas som den största ytan eftersom det är den ungefärliga ytan som är synlig för ögat.

EU-kommissionen förtydligar att ytan räknas utan överdel, botten, flänsar längst upp och ner på burkar samt axlar och hals på flaskor och burkar.

Livsmedelsföretagens tolkning: För andra typer av böjda förpackningar är den största ytan den enskilt största ytan som går att se från en och samma synvinkel. För varje förpackning måste bedömning göras av största ytan för att all klagörande information ska få den bästa möjliga läsbarheten och tekniska lösningen.

Tolkningen som gjorts på EU-nivå undantar bland annat alla alltför böjda ytor såsom toppen och botten, avrundningarna vid toppen och botten på burkar samt skuldror och halsar på flaskor och burkar.

OBS från Livsmedelsföretagen: Vid märkning av nettokvantitet finns ytterligare krav på siffrornas storlek, se sidan 62 i avsnittet om nettokvantitet.

Språk

Den obligatoriska informationen ska stå på svenska, men man kan även välja att skriva på fler språk.

Livsmedelsverkets tolkning: Är det bara obetydliga skillnader i hur orden stavas kan det i vissa fall räcka med utländsk text. Denna bedömning måste göras från fall till fall. Exempel på utländska ord som får användas är:

tomatoe istället för tomat

tea istället för te

øl istället för öl

När märkning sker på flera språk får den svenska märkningen inte vara svår att hitta.

Livsmedelsföretagens tolkning: Exempelvis en norsk ingrediensförteckning kan användas i Sverige om de ord som är svåra att förstå kompletteras med svenska ord. Dessa kan till exempel stå inom parentes eller skiljas åt med snedstreck:

stivelse/stärkelse, gjær/jäst etc.

Se även Livsmedelsföretagens tips om språk och marknadsföring på sidan 20.

Undantag

Små förpackningar

Små förpackningar eller behållare vars största yta är mindre än 10 cm², behöver bara märkas med: beteckning, allergener, nettokvantitet och datum för minsta hållbarhet eller sista förbrukningsdag, på själva förpackningen.

Men uppgifterna i ingrediensförteckningen ska följa med livsmedlet på andra sätt, så att konsumenterna alltid kan få svar på frågor om innehållet.

På förpackningar i denna storlek måste inte beteckning, nettokvantitet och faktisk alkoholhalt stå i samma synfält.

Små förpackningar vars största yta är mindre än 25 cm² behöver inte märkas med näringsdeklaration.

Livsmedelsföretagens tips: Om det finns krav på att man ska skriva ytterligare uppgifter i anslutning till beteckningen, ska de uppgifterna finnas med även på små förpackningar. Det gäller exempelvis tilläggsmärkning för produkter med sötningsmedel eller lakrits (se sidan 96 för dessa regler).

Checklista för förpackningar av olika storlekar

Märkningsuppgift	Största yta				Netto- kvantitet (Gäller ej kryddor)
	≥ 80 cm ²	< 80 cm ²	< 25 cm ²	< 10 cm ²	
					< 5 g/5 ml & < 10 cm ²
Teckenstorlek (x-höjd)	1,2 mm	0,9 mm	0,9 mm	0,9 mm	0,9 mm
a) Beteckning	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
b) Ingrediensförteckning	Ja	Ja	Ja	Nej*	Nej*
c) Allergener	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
d) Mängdangivelse för ingredienser	Ja	Ja	Ja	Nej	Nej
e) Nettokvantitet	Ja	Ja	Ja	Ja	Nej
f) Bäst före-dag/sista förbrukningsdag	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
g) Särskilda villkor för förvaring (obligatorisk i vissa fall)	Ja	Ja	Ja	Nej	Nej
h) Företagets namn och adress	Ja	Ja	Ja	Nej	Nej
i) Ursprung (obligatoriskt i vissa fall)	Ja	Ja	Ja	Nej	Nej
j) Bruksanvisning (obligatoriskt i vissa fall)	Ja	Ja	Ja	Nej	Nej
k) Faktisk alkoholhalt (obligatoriskt i vissa fall)	Ja	Ja	Ja	Nej	Nej
l) Näringsdeklaration	Ja	Ja	Nej	Nej	Nej

*Ingrediensförteckning måste dock tillhandahållas på andra sätt.

Alkoholhaltiga drycker

Den generella regeln är att drycker med mer än 1,2 volymprocent alkohol inte behöver märkas med ingrediensförteckning eller näringsdeklaration. Men för vin infördes nya regler 8 december 2023. Då blev det obligatoriskt att märka vin och aromatiserade vinprodukter med ingrediensförteckning och näringsdeklaration. Se artikel 119.1 i förordning (EU) nr 1308/2013 och artikel 6a i förordning (EU) nr 251/2014, båda ändrade genom förordning (EU) 2021/2117.

Läs mer i Livsmedelsverkets Kontrollwiki:

<https://kontrollwiki.livsmedelsverket.se/artikel/38/obligatorisk-information#n-auml-r-det-inte-beh-ouml-vs-en-Ingrediensf-ouml-rteckning>

För spritdrycker och öl håller EU-kommissionen på att se över undantaget. Krav kan komma att införas och det har också kommit flera branschinitiativ för utökad information. På <https://brewersofeurope.eu/our-priorities/labelling/> finns information om märkning av öl.

Läs mer om initiativen för spritdrycker i länken nedan:

<https://spirits.eu/media/press-releases/consumer-information-european-producers-sign-memorandum-of-understanding-to-provide-energy-value-on-spirit-drinks>

Övriga undantag

Returglas med outplånlig märkning som inte har etikett, ring eller krage behöver bara märkas med: beteckning, allergener, nettokvantitet, datum för minsta hållbarhet eller sista förbrukningsdag och näringsdeklaration.

För undantag från kravet på näringsdeklaration, se även sidan 93 i kapitlet om näringsdeklaration.

Livsmedelsföretagens tips: Livsmedel som inte behöver märkas med ingrediensförteckning, men som innehåller en eller flera allergena ingredienser som märks på förpackningen, bör i mån av plats även märkas med hela ingrediensförteckningen.

OBS från Livsmedelsföretagen: De flesta förpackningar kräver även identifikationsmärkning av livsmedelspartiet, enligt annan lagstiftning. Se sidan 103 för reglerna om ID-märkning.

Förpackningar till storhushåll och andra livsmedelsföretag

Företag som säljer **livsmedel till andra livsmedelsföretag** måste se till att alla nödvändiga uppgifter följer med livsmedlen, så att märkningen kan göras på ett korrekt sätt i slutledet till konsumenterna.

Om färdigförpackade livsmedel inte säljs direkt till konsument kan de obligatoriska uppgifterna (se bilden på sidan 12) antingen märkas på en etikett på förpackningen eller i det handelsdokument som skickas innan eller följer med livsmedlen.

Livsmedelsföretagens tips: Handelsdokument är till exempel en följesedel, faktura eller produktspecifikation som skickas i förväg.

Detta gäller:

- Färdigförpackade livsmedel som är **avsedda för konsumenter** men säljs i ett tidigare handelsled (dock inte via storhushåll).
- Färdigförpackade livsmedel som säljs **till storhushåll** för beredning, bearbetning eller uppdelning.

Men den yttre förpackningen som produkterna ligger i när de säljs, ska alltid märkas med livsmedlets beteckning, datum för minsta hållbarhet eller sista förbrukning, firmanamn, identifikationsmärkning och om det behövs, särskilda villkor för förvaring.

Livsmedelsföretagens exempel och tips: Med färdigförpackade livsmedel avsedda för konsumenter som säljs i ett tidigare led, menas till exempel detaljist- eller grossistförpackningar som innehåller enskilda konsumentförpackningar vars märkning görs av detaljisten eller grossisten.

Om ett livsmedel behöver förvaringsanvisning kan det underlätta om man alltid märker med en sådan även på ytteremballaget.

Det kan vara praktiskt att alltid ange samtliga märkningsuppgifter på inner- eller ytterförpackningen i stället för i handelsdokument, för att säkerställa att rätt märkningsuppgifter når kunden.

För information om vilken del av märkningen som måste stå på själva förpackningen, se märkningslathunden på sidan 156.

Livsmedelsföretagen rekommenderar att de företag som får problem med att följa reglerna kontaktar sin kontrollmyndighet.

Icke färdigförpackat och direkt försäljning

Den som säljer livsmedel måste alltid informera om allergena ingredienser ingår.

I övrigt är det inte krav på att alltid lämna de obligatoriska märkningsuppgifterna för:

- Livsmedel som erbjuds till försäljning till slutkonsumenter eller storhushåll utan att vara färdigförpackade.

Livsmedelsverkets exempel: Mat som säljs och äts på en restaurang. Mat som kunden själv lägger ner i en låda eller annan förpackning i en butik eller på en restaurang. Mat i kantiner med lock.

- Livsmedel som förpackas på försäljningsstället på konsumentens begäran.

Livsmedelsverkets exempel: Ost eller skinka som presenteras oförpackade eller i en annan förpackning än en "konsumentförpackning", till exempel en hel inplastad skinka i en butiks delikatessdisk, och som delas och paketeras efter kundens önskemål. Pizza som efter kundens beställning paketeras och lämnas över till kunden. Köttlådor som packas efter kundens beställning och lämnas över till kunden. Matlådor som förpackas efter kundens beställning och levereras varma, kylda eller frysta från tillagningsköket till personer i deras hem.

- Livsmedel som är färdigförpackade för direkt försäljning.

Livsmedelsverkets exempel: Oftast sker en direkt försäljning över eller i direkt anslutning till en manuell disk. Konsumenten ska lätt kunna få den information den har rätt till och det är avgörande med en direkt personlig kontakt med personal. Livsmedlet behöver inte vara förpackat samma dag och inte heller på försäljningsstället. Livsmedlen kan exempelvis vara varma, kalla eller frysta.

I ett litet bageri kan i praktiken alla varor som är förpackade i förväg anses vara färdigförpackade för direkt försäljning, eftersom varorna är placerade i eller i nära anslutning till en bemannad försäljningsdisk och köpet förutsätter personlig betjäning.

Livsmedelsföretagens tolkning: Till färdigförpackade livsmedel som säljs direkt räknas alla produkter som tillverkas och packas inom samma företag som sedan säljer dem till konsument över disk. Detta ger konsumenten möjlighet att få önskvärd information från personalen bakom disk.

Information om allergener

Informationen kan ges muntligen eller skriftligen. Skriven information kan stå på ett anslag eller liknande i livsmedlets omedelbara närhet eller i ett material som presenterar eller följer med det. Väljer man att berätta om allergena ingredienser muntligen kan man göra det först efter förfrågan från kund, men det måste alltid framgå hur kunden kan få denna information.

Livsmedelsverkets tips: Man kan exempelvis sätta upp en skylt där kunden beställer med texten: *Fråga oss om allergena ingredienser eller Är det något du inte tål? – prata med oss*

Om det allergena ämnet framgår av livsmedlets beteckning, räcker det att ange beteckningen. Det finns även andra sätt att informera om allergener på, men då måste man vid behov även kunna berätta om dem muntligen.

Livsmedelsverkets exempel: Informationen finns på en läsplatta eller datorskärm i anslutning till serveringen eller i en företagsspecifik app eller på en webbsida.

Om kunden frågar

På kundens begäran ska man alltid kunna informera om livsmedlets beteckning.

För livsmedel som förpackas på försäljningsstället på konsumentens begäran eller är färdigförpackade för direkt försäljning, ska man om kunden frågar även kunna informera om:

- Ingredienser (de behöver inte nämnas i fallande skala)
- Nettokvantitet
- Bäst före-dag eller sista förbrukningsdag
- Särskilda villkor för förvaring
- Kontaktuppgift
- Ursprung (om produkten omfattas av de kraven, se sidan 73)

- Bruksanvisning
- Alkoholhalt (för drycker med mer än 1,2 volymprocent alkohol)

De krav som finns på livsmedelsinformation gäller även cateringtjänster om transporten utgår från Sverige.

Distansförsäljning

Livsmedelsföretagens exempel: Presentkortsbeställningar och "matkassar" som köps via Internet, kataloger och liknande.

När färdigförpackade livsmedel säljs via distanskommunikation ska alla obligatoriska märkningsuppgifter, utom datummärkning, finnas tillgängliga för köparen före köpet. Försäljaren måste vara tydlig med den här informationen.

Alla obligatoriska uppgifter ska finnas tillgängliga när varan levereras.

Det första kravet om att obligatoriska uppgifter ska finnas tillgängliga före ett köp, gäller inte för livsmedel som säljs i varuautomater eller automatiserade affärslokaler.

När livsmedel som inte är färdigförpackade säljs via distanskommunikation, ska man alltid informera om allergena ingredienser ingår. Säljaren ska vara tydlig med den här informationen och köparen ska ha tillgång till den före köpet.

Livsmedelsföretagens tips: Informationen vid distanshandel kan till exempel ges på företagets hemsidor, i kataloger etc.

För att nå fler kan man välja att även ha en hemsida på engelska.

Gör företaget riktad marknadskommunikation på någon annan marknad än den svenska bör man även ge den obligatoriska produktinformationen på det språk som används på denna marknad.

Livsmedelsverkets vägledning om distansförsäljning finns i Kontrollwiki. Se länk på sidan 8.

Närmare bestämmelser om märkningsuppgifter

Livsmedlets beteckning

Här finns lagstiftningen:	
Förordning (EU) nr 1169/2011	
Artikel 9 & 17	Närmare bestämmelser om beteckning.
Bilaga VI	Uppgifter som ska åtfölja vissa beteckningar.

Säger vilket slags livsmedel det är

Om ett livsmedel har en föreskriven beteckning som regleras antingen i EU-gemensamma regler eller i nationella bestämmelser ska denna användas som livsmedlets beteckning. Finns det ingen föreskriven beteckning ska man använda den beteckning som är mest vedertagen för livsmedlet, eller ge en beskrivande beteckning.

Om ett livsmedel tillverkas och säljs under en viss beteckning i ett medlemsland och detta görs helt enligt reglerna, får det livsmedlet också säljas under den beteckningen i Sverige. Men finns det risk för förväxling eller för att konsumenterna inte förstår vad det är för typ av livsmedel, ska man lägga till mer beskrivande information till beteckningen.

I undantagsfall får man inte använda tillverkningslandets beteckning i Sverige. Det gäller beteckningar som en svensk konsument kan missuppfatta, även med tilläggsinformation.

Beteckningen får inte ersättas av fantasinamn, varumärke eller andra märkesnamn, vilket gör att sådana namn måste kompletteras med en korrekt beteckning. Livsmedlets beteckning ska stå i samma synfält som nettokvantitet och faktisk alkoholhalt. Se även avsnittet om samma synfält på sidan 14 och om vegetariskt och veganskt på sidan 135.

Livsmedelsföretagens tips: *Sylt, marmelad, juice, mjölk, ost och mjölkchoklad* är några exempel på föreskrivna beteckningar.

En vedertagen beteckning är en beteckning som vanligtvis används för livsmedlet på marknaden där det säljs. Den förstås av konsumenterna utan ytterligare förtydligande, som *köttbullar, pizza* och *salladsdressing*. Ibland kan en vedertagen beteckning behöva kompletteras för att livsmedlet ska kunna särskiljas från andra med samma beteckning, till exempel *pizza med rökt skinka och ananas*. Det kan också handla om att ange beredningsgrad, exempelvis *koncentrerad jordgubbssaft*.

Finns det ingen vedertagen beteckning ska man ge en beskrivande beteckning. Den ska göra det tydligt för konsumenterna vad livsmedlet har för karaktär, innehåll och eventuellt hur det ska användas.

Tilläggsuppgifter för vissa livsmedel

Om det behövs för att inte vilseleda konsumenterna, ska man lägga till uppgifter om livsmedlets fysiska tillstånd eller om det har behandlats på något speciellt sätt. Det gäller till exempel pulvrifiering, omfrysning, frystorkning, djupfrysning, koncentrerings och rökning. Detta tillägg ska stå i beteckningen eller åtfölja denna.

Livsmedelsföretagens tips: Det kan även framgå om produkten har någon specifik smak, konsistens eller annan särpräglad egenskap, om det behövs för att ge konsumenten en tillfredsställande uppfattning. Man kan, exempelvis skriva *syrlig*, *bredbar*, *grovmald* eller *med vitlök*.

Om ett livsmedel har varit nedfrost före försäljning men säljs upptinat ska man skriva ut ordet *upptinat* vid beteckningen.

Detta krävs inte för:

- Ingredienser som förekommer i slutprodukten.
- Livsmedel som man av tekniska skäl måste frysa i produktionsprocessen.
- Livsmedel vars säkerhet eller kvalitet inte påverkas negativt av upptining.

Men undantagen gäller inte om det finns risk för att konsumenterna blir vilseledda om man utelämnar informationen.

För livsmedel som har behandlats med joniserande strålning ska beteckningen åtföljas av uttrycken *bestrålad* eller *behandlad med joniserande strålning*. Det finns även krav på andra uppgifter för dessa livsmedel, se direktiv 1999/2/EG.

Om man har bytt ut en ingrediens eller en beståndsdel som förväntas ingå i ett livsmedel, för att den normalt används eller för att den ingår naturligt, måste man ange det. Då ska man klart och tydligt intill beteckningen skriva vilken ingrediens man helt eller delvis har använt som ersättning. Uppgiften ska stå med en teckenstorlek där x-höjden är minst 75 procent av produktbeteckningens teckenstorlek och inte mindre än den minsta teckenstorlek som är tillåten. Se sidan 14 för information om teckenstorlek. Den nya ingrediensen ska i vanlig ordning även finnas med i ingrediensförteckningen.

För vissa produktgrupper finns fler särskilda krav, till exempel juicer, kött- och fiskeriprodukter. Se kapitlet om särskilda beteckningar och livsmedelsgrupper på sidan 105.

Se även tolkningarna om beteckning och samma synfält på sidan 14.

Ingrediensförteckning

Här finns lagstiftningen:

Förordning (EU) nr 1169/2011	
Artikel 2 punkt 2 f	Definition av ingrediens.
Artikel 9 & 18	Närmare bestämmelser om ingrediensförteckning.
Artikel 19 & 20	Undantag
Bilaga VII	Särskilda bestämmelser om storleksordning, kategoribeteckningar, benämning av tillsatser, aromer och sammansatta ingredienser.

För ytterligare lagstiftning om kryddor, aromer, tillsatser, berikningsmedel och enzymer, se de separata avsnitten längre fram i kapitlet.

Så anges ingredienser

Med ingrediens menas varje råvara och andra ingredienser som använts vid tillverkningen av ett livsmedel och som i någon form finns kvar i den färdiga varan. Till exempel räknas aromer, livsmedelstillsatser, livsmedelsenzymer och varje beståndsdel i en sammansatt ingrediens som ingredienser.

Alla ingredienser i ett livsmedel ska finnas med i ingrediensförteckningen. De ska stå i fallande storleksordning efter den vikt de hade vid tillverkningen av livsmedlet. Överskriften ska vara eller innehålla ordet *ingredienser*.

Ingrediensen ska anges med sin beteckning. Finns det en föreskriven beteckning ska den användas och annars antingen den beteckning som är vedertagen eller en beskrivande beteckning. Se reglerna för beteckning på sidan 21. Vissa ingredienser får anges med en bredare kategoribeteckning istället för sitt specifika namn, eller grupperas under sin kategoribeteckning. Se nästa sida och framåt.

Ingredienser i form av konstruerat nanomaterial måste tydligt anges i ingrediensförteckningen. Då ska ordet *nano* stå inom parentes efter beteckningen. Definitionen av nano har flyttats över till förordning (EU) 2015/2283 om nya livsmedel, som började tillämpas den 1 januari 2018.

Tips från Livsmedelsföretagen: Den nuvarande definitionen av konstruerat nanomaterial har lett till oklarheter om vilka ingredienser som omfattas av märkningskravet. Definitionen kommer att uppdateras framöver och förhoppningsvis skapa större klarhet. Ta hjälp av dina leverantörer om du är osäker på vad som gäller för dina ingredienser, till exempel tillsatser.

Det finns även särskilda regler för hur genmodifierade ingredienser ska anges, se sidan 113.

Läs mer om sammansatta ingredienser, produkter i lag och sampackade produkter på sidan 41.

Livsmedelsföretagens tips: Tänk på gällande praxis, att deklarerera allt det som ingår och inte det som inte ingår.

Råvaror som ingår och övriga ingredienser ska redovisas på ett sådant sätt att konsumenterna lätt kan se vad som ingår. Den som vill undvika vissa ingredienser på grund av överkänslighet eller andra skäl ska få hjälp av märkningen. Läs mer om märkning av allergener på sidan 44.

I vissa fall kan man ange hur ingredienser beretts, till exempel kokta, förvållda, tärnade eller torkade, om det annars skulle bli vilseledande för konsumenterna.

Exempel: Brytbönor som i samband med beredning av slutprodukt finfördelats anges inte som *brytbönor*, eftersom de inte har den formen, utan som *gröna bönor*.

Exempel: Potatis, ris och liknande ingredienser som har kokats, anges som *kokt potatis, kokt ris*, etc. Eventuellt upptaget vatten anges då inte.

Man får inte ange ingredienser eller sammansatta ingredienser med namnet på ett registrerat varumärke som exempelvis *Tabasco*® eller *Keso*®.

Ingredienser som får grupperas och anges på andra sätt

Ingredienser som utgör mindre än två procent av den färdiga varan får anges efter de övriga ingredienserna och behöver inte stå i storleksordning.

Om en ingrediens som utgör högst två procent av den färdiga varan byts ut mot en ingrediens av liknande slag utan att det påverkar livsmedlets sammansättning, natur eller uppfattade värde, får dessa två ingredienser anges med **innehåller... och/eller...** Detta gäller dock inte allergena ingredienser, läs mer på sidan 44 om allergenmärkning. Det gäller inte heller livsmedelstillsatser och livsmedelsenzymmer som ska anges enligt särskilda regler, läs mer om dem under respektive rubrik längre fram i kapitlet.

Frukt, grönsaker eller svamp i blandningar där ingen dominerar viktligt och proportionerna kan variera, får grupperas tillsammans i ingrediensförteckningen som *frukt, grönsaker* eller *svamp*. Efter ska man skriva *i varierande proportion* och direkt efter räkna upp vilka frukter, grönsaker eller svampar som ingår. De ska placeras i ingrediensförteckningen utifrån sin samlade vikt.

Läs mer om hur bland annat kryddor, oljor, fetter och mjöl får grupperas i styckena om dessa livsmedel, se rubrikerna nedan.

Observera att allergener alltid måste skrivas ut, även när de ingår i en ingrediens som får anges med en kategoribeteckning.

Tillsatt vatten och torkade ingredienser

Vatten som har tillsatts behöver bara anges om mängden är mer än fem procent av den färdiga produkten. För att beräkna hur mycket vatten som tillförts som ingrediens ska man minska en produkts nettovikt med den totala vikten av övriga ingredienser.

Observera att gränsen vid fem procent inte gäller tillsatt vatten i kött, köttberedningar, obearbetade fiskeriprodukter och obearbetade tvåskaliga blötdjur. Läs mer om reglerna för vatten i köttprodukter på sidan 121 och i fiskeriprodukter på sidan 111.

Koncentrerade eller torkade ingredienser som rekonstitueras under framställningen, får anges i storleksordning efter den vikt de hade innan de koncentrerades eller torkades.

Livsmedelsverkets tolkning: Sådana ingredienser, med ursprunglig vattenhalt som anges i storleksordning efter ursprunglig vikt, ska anges med den beteckning de hade i naturligt tillstånd.

Exempel: Ange *apelsinjuice* i stället för *koncentrerad apelsinjuice*, *mjölk* i stället för *mjölkpulver*, *gröna ärtor* i stället för *frystorkade gröna ärtor*, *lök* i stället för *torkad lök* och *kantareller* i stället för *torkade kantareller*.

Livsmedelsföretagens tips och exempel: Observera att för juicer gäller särskilda regler och är juicen från koncentrat bör det anges i ingrediensförteckningen för produkter som liknar juice eller nektar, eller har högt innehåll av juice. Om juice tillsätts i liten mängd som inte påverkar kvaliteten eller konsumentens val, till exempel lite citronjuice i en soppa, behöver det inte framgå att juicen är från koncentrat.

Se avsnittet om juice och nektar på sidan 116.

Skummjörkspulver + vatten kan anges som *skummjörk*

För att man ska få uttrycka sig på detta sätt ska minst 95 % och högst 100 % av den avsedda vattenmängden användas vid rekonstitueringen.

Tänk på att man måste använda tillräckligt med vatten vid rekonstitution, annars ska man deklarerat både skummjörk och skummjörkspulver.

För koncentrerade eller torkade livsmedel som är tänkta att rekonstitueras av konsumenten genom att vatten tillförs, får ingredienserna anges efter sin storleksordning i den rekonstituerade varan. Då ska man efter ingrediensförteckningen skriva *ingredienser i den rekonstituerade varan* eller *ingredienser i den konsumtionsfärdiga varan* eller liknande uttryck.

Oljor och fetter

Raffinerade oljor och fetter av vegetabiliskt ursprung får grupperas tillsammans i ingrediensförteckningen under benämningen *vegetabiliska oljor* respektive *vegetabiliska fetter*. Direkt efter ska man räkna upp vilka växter de har tillverkats av och man får även skriva *i varierande proportion*. Om vegetabiliska oljor grupperas tillsammans ska de anges i ingrediensförteckningen utifrån sin samlade vikt.

Har oljan härdats måste man lägga till uppgiften *fullhärdad* eller *delvis härdad*, beroende på vad som passar in på produkten.

Livsmedelsföretagens tips: Blandningar av fullhärdad olja/fett och annat fett ska inte deklarerat som delvis härdad olja/fett.

Vegetabilisk olja/fett och härdad vegetabilisk olja/fett bör deklarerat var för sig på respektive plats i ingrediensförteckningen.

Om man utifrån tillgång använder olika oljor i tillverkningen, kan det underlätta märkningen att ha en blandning av oljor, där alltid samma oljor ingår men proportionerna kan variera.

Exempel

Ingrediensdeklaration av enbart olja

..., vegetabiliska oljor (raps, solros, i varierande proportion), ...

Ingrediensdeklaration av olja och fett

..., vegetabiliska oljor (raps, solros, i varierande proportion), vegetabiliskt fett (kokos),

...

Eller

..., vegetabiliska oljor och fetter (raps, solros, kokos i varierande proportion), ...

Ingrediensdeklaration med härdad olja

..., vegetabiliska oljor (kokos, fullhärdad solros i varierande proportion),...

Ingrediensdeklaration med fasta proportioner

I de fall då man inte behöver ha flexibilitet i mängden av de olika oljorna och fetterna som ingår, kan man ta bort uttrycket *i varierande proportion* och deklarerar dem tillsammans eller var för sig i fallande storleksordning.

Exempel tillsammans: Vegetabiliska oljor (raps, solros), ...

Exempel var för sig: ..., rapsolja, ..., palmolja, ..., delvis härdad solrosolja, ...

Raffinerade oljor av animaliskt ursprung får anges med kategoribeteckningen *olja* tillsammans med antingen ordet *animalisk* eller en uppgift om vad det är för specifikt animaliskt ursprung. Om oljan har härdats ska uttrycket *fullhärdad* eller *delvis härdad*, beroende på härdningsgrad, stå vid ordet *olja*.

Raffinerade fetter av animaliskt ursprung får anges med kategoribeteckningen *fett* tillsammans med antingen ordet *animaliskt* eller en uppgift om vad det är för specifikt animaliska ursprung. Är det härdat fett ska uttrycket *fullhärdat* eller *delvis härdat*, beroende på härdningsgrad, stå vid ordet *fett*.

Mjöl, mjöl- och spannmålsprodukter och stärkelse

Råvaror/ingredienser	Får anges i ingrediensförteckningen som
Blandningar av mjöl från två eller flera sädeslag.	<i>Mjöl</i> , följt av en uppräknig av de sädeslag det består av i fallande storleksordning efter vikt.
Stärkelse och stärkelse som modifierats genom fysikaliska processer eller med hjälp av enzymer.	<i>Stärkelse</i>
Alla slag av bakade, finfördelade och torkade spannmålsprodukter.	<i>Ströbröd</i> eller <i>skorpsmutor</i>

OBS från Livsmedelsföretagen: Allergener måste alltid anges, exempelvis ströbröd (med **vetemjöl** och **ägg**). Kemiskt modifierade stärkelser som har E-nummer ingår inte i kategorin stärkelse.

Livsmedelsföretagens tips

Råvaror/ingredienser	Kan anges som
Potatisstärkelse	<i>Potatismjöl, (potatis)stärkelse</i>
Mältat korn alternativt mältat vete	<i>Malt av korn alternativt vete, eller kornmalt alternativt vetemalt.</i>
Rågskållning	<i>Skållat rågmjöl</i>
Fullkornsmjöl av vete	<i>Grahamsmjöl (av vete), fullkornsvetemjöl, fullkornsmjöl av vete.</i>
Siktat mjöl av vete	<i>Vetemjöl</i>
Gryn av vetekornets inre kärna.	<i>Mannagryn (av vete)</i>
Fullkornsmjöl av råg	<i>Rågmjöl, fullkornsrågmjöl, fullkornsmjöl av råg</i>

Siktat mjöl av råg	<i>Siktat rågmjöl</i>
Bitar av vetekorn, rågkorn, korngryn alternativt havrekärnor som pressats så att smältbarheten ökat eller koktiden förkortats. För havrekärnor gäller även att fettförstörande enzymer inaktiverats.	<i>Veteflingor, rågflingor, kornflingor, havregryn eller havreflingor</i>
Partiellt nedbruten stärkelse (2-20 dextrosekvivalenter)	<i>Maltodextrin</i>

I märkningen ska allergenerna även framhävas, se sidan 44.

Läs mer om fullkorn i specialkapitlet på sidan 112.

Fisk

Råvaror/ingredienser	Får anges i ingrediensförteckningen som
Alla arter av fisk, om fisken är en ingrediens i ett annat livsmedel och beteckningen eller presentationen av detta livsmedel inte hänvisar till en bestämd fiskart.	<i>Fisk</i>

I märkningen ska allergenerna även framhävas, se sidan 44.

Livsmedelsföretagens tips

Råvaror/ingredienser	Kan anges som
Med huvud, skinn och ben	<i>Hel</i>
Utan huvud, med skinn och ben	<i>Hel utan huvud</i>
Utan huvud och inälvor	<i>Hel, rensad</i>
Filéer som befriats från ryggben, övriga ben och fenor men som har ryggnorna och spår av sidbenen kvar.	<i>Benade filéer med/utan skinn</i>
Filéer som befriats från ryggben, övriga ben och fenor, men som kan innehålla högst ett sidben per 100 g (rester av ryggben får ej förekomma).	<i>Renskurna filéer med/utan skinn</i>
Filéer som befriats från ryggben, övriga ben och fenor.	<i>Benfria filéer med/utan skinn</i>
Skinn- och benfria filéer	<i>Utan skinn och ben eller benfri</i>
Skinn- och benfritt kött	<i>Fiskkött av ... (fiskslaget anges)</i>

OBS från Livsmedelsföretagen: När fisk används som ingrediens och frivilligt anges med fiskslag, ska fiskbeteckningen följa föreskrifterna om handelsbeteckningar. Se kapitlet om fiskeriprodukter på sidan 108.

Benfria filéer får inte innehålla något ben och därför bör den beteckningen användas mycket restriktivt. Reglerna för *filéer* bör även tillämpas på bitar av fisk.

Mjolk, mjolkprodukter och ägg

Råvaror/ingredienser	Får anges som
Alla ostsorter, om osten eller ostblandningen är en ingrediens i ett annat livsmedel och beteckningen eller presentationen av detta livsmedel inte hänvisar till en bestämd ostsort.	<i>Ost</i>
Alla slag av mjolkproteiner (kasein, kaseinater och vassleproteiner) och blandningar av dessa.	<i>Mjolkproteiner</i>

I märkningen ska allergenerna även framhävas, se sidan 44.

Livsmedelsföretagens tips

Råvaror/ingredienser	Kan anges som
Mjolk och mjolkprodukter	<i>Mjolk</i> Beteckningen får användas oberoende av fetthalt om inte fetthalten överstiger den naturliga. För mjolk från annat djurslag än ko behövs tilläggsbeteckning som anger djurslaget.
Grädde (lägst 10 % fett)	<i>Grädde</i>
Vassle	<i>Vassle (från mjolk)</i> Annat ursprung än ko ska anges.
Vasslepulver	<i>Vasslepulver (från mjolk)</i> Annat ursprung än ko ska anges.
Smältost	Sammansatt ingrediens (se avsnittet om sammansatta ingredienser på sidan 41).
Heläggsmassa	<i>Ägg</i> Annat ursprung än hönsfåglar anges.

Se även sidan 44 om allergenmärkning och Livsmedelsverkets tolkning om när mjolkursprung inte behöver anges. Se även sidan 127 för specialregler om mjolk, mjolkprodukter och ost.

Kött och köttprodukter

Råvaror/ingredienser	Får anges som
<p>Skelettmuskulatur (inklusive mellangärdesmuskler och tuggmuskler) av däggdjur och fågelarter som är tjänliga som livsmedel, med naturligt ingående eller angränsande vävnad, i de fall den totala fett- och bindvävshalten inte överstiger de värden som anges i tabellen nedan och köttet är en ingrediens i ett annat livsmedel.</p> <p>Som skelettmuskulatur räknas inte: hjärta, tunga, huvudets muskler (utom tuggmusklerna), musklerna nedanför karpaleden och tarsaleden samt svansmusklerna.</p>	<p>... kött</p> <p>Ordet kött ska kombineras med namnet/namnen på den eller de djurarter som köttet kommer från.</p>

Livsmedelsverkets tolkning: Det finns beteckningar för köttprodukter som är allmänt vedertagna att de kommer från ett visst slags djur. Exempelvis är det vedertaget att bacon, kassler och skinka kommer från gris.

Maxgränser för halten av fett och bindväv för ingredienser som ges begreppet kött

Art	Fetthalt	Procentandel kollagen av köttprotein
Däggdjur (med undantag av kaniner och svin) och blandningar av olika djurarter där däggdjursinslaget dominerar.	25 %	25 %
Svin	30 %	25 %
Fåglar och kaniner	15 %	10 %

Med kollagenhalten avses hydroxiprolinhalten multiplicerad med 8.

Om dessa maxgränser överskrids, men alla andra kriterier för kött är uppfyllda, ska halten av ... kött justeras nedåt i enlighet med detta och ingrediensförteckningen ska, förutom begreppet ... kött, innehålla uppgifter om innehållet av fett och/eller bindväv.

De varor som omfattas av definitionen maskinurbenat kött är undantagna. De ska anges som maskinurbenat kött i kombination med namnet/namnen på den eller de djurarter som köttet kommer från.

Livsmedelsföretagens tips är att utöver reglerna ovan märka kött på följande vis:

Råvaror/ingredienser	Kan anges som
Styckningsdetaljer av nöt, kalv, gris, får och lamm	T.ex. <i>bringa, högrev, bog, skinka, kotlett</i> , enligt branschens gängse beteckningar.
Köttråvara av gris med:	
fetthalt mindre än 30 %	<i>Griskött</i> eller <i>fläskkött</i>
fetthalt 30-50 %	<i>Fläsk</i> eller <i>fett från gris</i>
fetthalt 50-80 %	<i>Fett fläsk</i> eller <i>fett från gris</i>
mer än 80 % fett	<i>Grisfett, ister, späck</i> eller <i>fett från gris</i>
Nötfett, ej utsmält	<i>Nötfett</i> eller <i>nöttalg</i>
Svål	<i>Svål</i> eller <i>bindväv från gris</i>
Blod eller blodpulver (helblod)	<i>Blod</i> eller <i>blodprotein</i> , inklusive djurslag
Organ	T.ex. <i>nöthjärta</i>

Se även specialkapitlet om kött på sidan 119.

Socker och sockerprodukter

Råvaror/ingredienser	Får anges som
Alla slag av sackaros	<i>Socker</i>
Vattenfri glukos eller glukosmonohydrat	<i>Druvsocker</i>
Glukossirap och vattenfri glukossirap	<i>Glukossirap</i>

Livsmedelsföretagens tips

Råvaror/ingredienser	Kan anges som
Dextros, glukos	<i>Druvsocker</i>
Farinsocker	<i>Farinsocker</i>
Fruktos	<i>Fruktsocker</i>
Glykos, glukossirap (mer än 20 dextrosekvivalenter)	<i>Glukossirap</i>
Invertsockerlösning	<i>Invertsocker</i>
Invertsockersirap	<i>Invertsocker</i>
Laktos	<i>Laktos (från mjölk)</i> eller <i>mjölksocker</i>
Maltos	<i>Maltsocker</i>
Sirap, mörk eller ljus	<i>Sirap</i>
Sockerlösning	<i>Socker, vatten</i> Sockerart ska anges om annat än sackaros.
Olika former av socker extraherade ur frukt.	<i>Sockerarter från...</i> (fruktnamnet/namnen)

I märkningen ska allergenerna även framhävas, se sidan 44.

Se även specialkapitlet om socker på sidan 132.

Övriga ingredienser som får anges med kategoribeteckning

Råvaror/ingredienser	Får anges som
Alla slag av gummiberedningar som används vid framställningen av gummibas för tuggummi.	<i>Gummibas</i>
Pressat, expellerpressat eller raffinerat kakaosmör.	<i>Kakaosmör</i>
Alla slag av viner som definieras i förordningen (EG) nr 1234/2007, bilaga X 1B.	<i>Vin</i>

Övriga tips från Livsmedelsföretagen – vegetabilieprodukter

Råvaror/ingredienser	Kan anges som
Grönsaker, rotfrukter, frukt, bär, svamp	Enligt gängse handelsbeteckning.
Juice av frukt eller bär	<i>Juice</i> Frukt- eller bärnamn anges.
Koncentrerad juice	<i>... juicekoncentrat eller koncentrat av ...</i> Frukt- eller bärnamn anges.
Rekonstituerad juice	<i>Juice från koncentrat</i> eller <i>juice</i> (se sidan 25). Frukt eller bärnamn anges. (Se även avsnittet om juice och nektar på sidan 116.)
Torkad potatis, potatisflingor, potatispulver	<i>Potatispulver</i> eller <i>mosad, torkad potatis</i> eller <i>potatisflingor</i>
Mald sojaböna, avfettat sojamjöl	<i>Sojamjöl</i>
Sojaproteinkoncentrat, soja-proteinisolat	<i>Sojaprotein</i>
Fiberprodukter	<i>Fiber av sockerbeta, potatisfiber, vetekli etc.</i>

I märkningen ska allergenerna även framhävas, se sidan 44.

Livsmedelsföretagens tips om buljonger, extrakt och saltersättning

Buljong bereds genom kokning i vatten av kött, fisk, fågel eller grönsaker med eller utan tillsats av vissa andra ingredienser, däribland smaksättare. Buljong kan också framställas genom rekonstituering av motsvarande torra eller koncentrerade ingredienser.

I Codexstandard 117-1981 (reviderad 2-2001) för buljonger och consommés har det tagits fram detaljerade krav för kött-, nötkötts-, fågel- och övriga buljonger bland annat gäller de kväve, koksalt (NaCl) och kreatinin-innehåll (inklusive kreatininsprung).

Råvaror/ingredienser	Kan anges som
Buljong med flera ingående komponenter.	Sammansatt ingrediens, ingredienser anges enligt gängse regler.
Av kött (buljong av nötkött och/eller nötköttsextrakt med eller utan andra slags kött/köttextrakt).	<i>Köttbuljong</i> (djurslag anges) OBS för benämningen ox-/kalvbuljong gäller kravet att totala kreatinin-mängden måste vara från nötkött.
Extrakt av nötkött (koncentrat av de vattenlösliga komponenterna från nötkött med minimi krav för kreatinin-innehåll).	<i>Nötköttsextrakt</i>
Av höns och/eller annan tamfågel	<i>Hönsbuljong</i> (djurslag anges)
Av fisk	<i>Fiskbuljong, fiskextrakt</i>
Av skaldjur	<i>Skaldjursbuljong</i> (djurslag kan anges)
Av grönsaker och rotfrukter	<i>Buljong av ...</i> (grönsakens namn)
Jästextrakt, jästautolysat	<i>Jästextrakt, arom</i> eller <i>arompreparat</i> (Om i arommängd, se avsnittet om aromer nedan.)
HVP, (hydrolyserat vegetabiliskt protein) och proteinhydrolysat av animaliskt ursprung.	<i>Proteinhydrolysat</i> (ursprung anges)
Natriumreducerat salt	<i>Natriumreducerat salt</i> (ingående komponenter inom parentes)

I märkningen ska allergenerna även framhävas, se sidan 44.

Kryddor, örtekryddor och aromer

Här finns lagstiftningen:	
Förordning (EG) nr 1334/2008	Aromförordningen
Förordning (EG) nr 2065/2003	Rökaromer avsedda för livsmedel.
Förordning (EG) nr 1321/2013	Godkända rökaromprimärprodukter.
Livsmedelsverkets föreskrifter LIVSFS 2014:25	Om livsmedelsenzymer.
Förordning (EG) nr 1333/2008	Tillsatsförordningen
Bilaga III	Tillsatser som godkänts i bl.a. aromer.
Förordning (EU) nr 1169/2011	
Bl.a. bilaga VII D	Benämning av aromer och rökaromer i ingrediensförteckningen.

Se även

Livsmedelsverkets hemsida:

<https://www.livsmedelsverket.se/foretagande-regler-kontroll/regler-for-livsmedelsforetag/tillsatser-aromer-enzymer>

EFFA (European Flavour Association) guidelines:

<https://effa.eu>, sök på *guidance*

FoodDrinkEurope:

<https://www.fooddrinkeurope.eu>, sök på *guidelines on flavourings*

Arom- och kryddföreningens hemsida:

www.aromochkryddforeningen.se

European Food Safety Authority:

<https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/flavourings>

EU:s förteckning över godkända aromämnen upplagd som databas, den nås via:

<https://ec.europa.eu/food/food-feed-portal>

Kryddor och örtekryddor

Kryddor och örtekryddor består av ätliga delar av växter som i torkad form och i små mängder tillsätts mat på grund av sin naturliga smak, lukt och utseende.

Kryddor är oftast frukter, frön, rotknölar och bark, till exempel vitpeppar och kanel.

Örtekryddor är oftast bladen eller de yttersta mjuka topparna på plantan, till exempel basilika och timjan.

Kryddor, örtekryddor och salt tillhör livsmedelskategori 12 i tillsatsförordningens uppdelning av olika sorters livsmedel.

Livsmedelsföretagens tolkning: Om en grönsak torkas och sedan används i små mängder kan den anses som krydda, exempelvis paprika/chili, ingefära, lök och vitlök.

Kryddor i salt- eller vinägerlag som grönpeppar, chillies och kapis, definieras vanligen inte som kryddor, utan som en sammansatt ingrediens.

Aromer

Aromer är ämnen som inte äts eller dricks som de är, utan tillsätts i mycket låga halter i livsmedel för att ge eller förändra smak och doft. Aromer ger eller förstärker smak av till exempel frukter, vanilj, rök, skaldjur eller bittermandel.

Till aromer räknas inte sådana ämnen som enbart har söt, salt eller sur smak, till exempel socker, salt eller citronsyra.

I ingrediensförteckningen kan aromer **alltid** anges som *arom*, men även med en mer beskrivande benämning, till exempel *jordgubbsarom* eller *vanillin*. Beteckningen *naturlig* får användas om aromen uppfyller krav enligt artikel 16 i aromförordningen, 1334/2008. Se Livsmedelsföretagens hemsida för exempel på märkning med *naturlig*.

Om flera separata aromer används kan de delas upp i ingrediensförteckningen, till exempel *...arom, naturlig jordgubbsarom,....*

Om flera separata aromer används kan det påverka hur de ska anges, beroende av om de deklarerar ihop eller var för sig.

Rökaromer, som ger röksmak till slutprodukten, ska anges som *rökarom* eller *rökarom framställd av*(exempelvis *bok*).

Kinin och koffein som används som aromer ska anges som *arom(kinin)* respektive *arom(koffein)*.

Ammoniumklorid är numera arom och inte tillsats. Se tabellen nedan.

Gränssnitt mellan kryddor, örtekryddor och aromer i aromlagstiftningen

Aromförordningen, 1334/2008, omfattar i vissa fall även kryddor och örtekryddor:

I aromförordningen, bilaga III B anges högsta halter av vissa ämnen. De kan medföra mängdbegränsningar av vissa kryddor och örtekryddor både när de används för sig och i kombination med aromer.

Extrakt av kryddor och örtekryddor som används som livsmedelsingredienser för att ge smak och lukt är aromer och omfattas av aromlagstiftningen.

Extrakt av kryddor och örtekryddor som berövats sina smagivande beståndsdelar är dock inte aromer. Exempel på sådana extrakt är färgämnet paprikaoleoresin (E 160c) och antioxidationsmedlet rosmarinextrakt (E 392). De är tillsatser och ska användas och anges som sådana, se avsnittet om tillsatser på sidan 36.

Kryddor och örtekryddor som innehåller vissa "icke önskvärda ämnen" omfattas av aromlagstiftningen. Ett exempel är kumarin, som finns i kanel, och som är mängdbegränsad i till exempel kanelbullar, se aromförordningen bilaga III B.

Ordet *extrakt* används även för ingredienser som inte framställs genom extraktion exempelvis jästextrakt som är ett autolysat (nedbrutet av sina egna enzymer), eller ingredienser som framställs genom exempelvis destillering eller pressning. Se också avsnittet om buljonger på sidan 31.

Vissa jästextrakt tillverkas så att aromförordningens regler uppfylls och får då anges som arom. Det får avgöras från fall till fall om tillverkningsprocessen gör att jästextraktet omfattas av aromförordningen. Det får också bedömas från fall till fall om det är lämpligt att ange jästextraktet som arom i ingrediensförteckningen.

Sammansättning av aromer samt begränsningar

En arom kan förutom de aromgivande komponenterna innehålla tillsatser och/eller andra livsmedelsingredienser.

Generellt får aromer användas i alla livsmedelsprodukter. Det kan dock finnas vissa begränsningar i specifika regler för exempelvis kakao- och chokladvaror. Det finns också särskilda regler för hur rökaromer får användas.

En del aromer är mängdbegränsade i slutprodukten. Det gäller till exempel ammoniumklorid och koffein, se aromförordningen, bilaga I.

Beståndsdelar (komponenter, lösningsmedel och andra tillsatser) i aromer kan också vara mängdbegränsade i slutprodukten. Se tillsatsförordningens bilaga III och aromförordningens bilaga III.

Alla rökaromer har begränsningar i användning. För godkända användningar och begränsningar, se förordning (EU) nr 1321/2013. Godkännandet för rökaromer innehållande rökkondensat SF-001 till SF-010 enligt 1321/2013 har inte förnyats och övergångsregler är angivna i förordning 2024/2067.

Tips från Livsmedelsföretagen: Eftersom det finns fler möjligheter att ange aromer kan det vara lämpligt att kontakta leverantören av aromerna för mer information.

Så ska kryddor, örtekryddor och aromer anges

Allergena kryddor, örtekryddor och aromer ska alltid anges enligt reglerna för märkning av allergener, se sidan 44.

Råvaror/ingredienser	Deklareras som
Krydda ≤ 2 % av livsmedlets vikt	<i>Krydda/kryddor/kryddblandning</i> eller namn på kryddan, t.ex. <i>svartpeppar</i> . Livsmedelsföretagens exempel om man frivilligt vill ange några av kryddorna: <i>kryddor, vitlök, cayennepeppar</i> eller <i>kryddor (bl.a. vitlök o cayennepeppar)</i> .
Krydda > 2 % av livsmedlets vikt	Namnet på kryddan anges, t.ex. <i>svartpeppar</i> .
Örtkrydda ≤ 2 % av livsmedlets vikt	<i>Örtkrydda/örtkryddor/blandning av örtkryddor</i> eller namn på kryddan t.ex. <i>basilika</i> .
Örtkrydda > 2 % av livsmedlets vikt	Namnet på örtkryddan anges, t.ex. <i>basilika</i> .
Smaksättningspreparat (kryddor/örtkryddor och andra ingredienser)	Sammansatt ingrediens där de ingående ingredienserna anges var för sig.
Kryddextrakt (som inte berövats sina smakgivande beståndsdelar)	<i>Kryddextrakt</i> , eller mer specifikt, t.ex. <i>svartpepparextrakt</i> , eller <i>arom</i> .
Arom	Arom/aromer eller mer specifikt, t.ex. <i>jordgubbsarom</i> .
Naturlig arom (Aromgivande beståndsdelar är endast naturliga aromsubstanser och/eller naturliga aromberedningar.)	Uttrycket <i>naturlig arom</i> - utan referens till ursprunget (t.ex. jordgubbe) - får endast anges om smaken av ursprunget inte känns igen i det slutliga livsmedlet samt att arom/smak kommer från ett eller flera ursprungsmaterial (t.ex. jordgubbe, hallon, äpple). Livsmedelsföretagens exempel på <i>naturlig arom</i>: <ul style="list-style-type: none"> • 100 % kommer från andra ursprung än banan (jordgubbe, hallon, äpple etc.) • Aromprofilen är banan. • I innehållsförteckningen skrivs <i>naturlig arom, arom</i> eller <i>banan-arom</i>. <p>Mer specifikt, t.ex. <i>naturlig jordgubbsarom</i>, får anges endast om aromgivande beståndsdelar till minst 95 % kommer från jordgubbe.</p> <p>Tips från Livsmedelsföretagen: Att ange <i>naturlig jordgubbsarom</i> utan att smak från jordgubbe känns igen i det slutliga livsmedlet kan uppfattas som vilseledande.</p> <p>Mer specifikt får man även ange t.ex. <i>naturlig jordgubbsarom med andra naturliga aromer</i>, om mindre än 95 % av aromgivande beståndsdelar kommer från jordgubbe och jordgubbe lätt känns igen i det slutliga livsmedlet.</p>
Kinin som används som arom	<i>Arom (kinin)</i>

Koffein som används som arom	<i>Arom (koffein)</i> Se även sidan 97 om ytterligare uppgifter för koffein.
Ammoniumklorid	<i>Arom eller arom (ammoniumklorid)</i> Livsmedelsföretagens tolkning: Även salmiak eller arom (salmiak) kan anges eftersom salmiak är en känd benämning för konsumenterna.
Rökarom (om den ger slutprodukten arom av rök)	<i>Rökarom/rökaromer</i> eller mer specifikt, t.ex. <i>rökarom framställd av bok.</i>
Rökarom (om den inte ger slutprodukten arom av rök)	<i>Arom</i>

Livsmedelstillsatser

Här finns lagstiftningen:	
Förordning (EU) nr 1169/2011	
Se bl.a artikel 20	Undantag för deklaration av tillsatser.
Bilaga VII C	Kategorinamn som ska anges i ingrediensförteckningen.
Förordning (EG) nr 1333/2008	
Artikel 3	Definition av bl.a. livsmedelstillsats och processhjälpmedel, exempel på ämnen som inte är tillsatser.
Artikel 18	Överföringsprincipen
Bilaga I	Definition av bärare.
Bilaga III	Livsmedelstillsatser som är tillåtna i livsmedelstillsatser, livsmedelsenzymer, livsmedelsaromer och näringsämnen.
Bilaga V	Särskilda märkningskrav för färgämnen.

Ändringar som görs i tillsatsförordningen listas löpande på Livsmedelsverkets hemsida: www.livsmedelsverket.se, sök på *tillsatser*.

Vidare referenser till lagstiftningen finns löpande i texten.

Se även: specialkapitlet om tillsatser som säljs som tillsatser på sidan 135.

EU:s förteckning över godkända livsmedelstillsatser upplagd som databas, den nås via: <https://ec.europa.eu/food/food-feed-portal>

Definitioner

Livsmedelstillsats: Varje ämne som

- i sig självt normalt inte konsumeras som ett livsmedel,
- normalt inte används som en typisk ingrediens i livsmedel, oavsett om det har något näringsvärde eller inte,

- avsiktligt tillförs livsmedel för ett tekniskt ändamål vid framställning, förädling, beredning, behandling, förvaring, förpackning, transport eller lagring och som resulterar i, eller kan antas resultera i, att ämnet eller dess biprodukter direkt eller indirekt blir en beståndsdel av livsmedlet.

Exempel på ämnen som inte anses vara livsmedelstillsatser är tuggummibaser, ammoniumklorid (som räknas som arom, se sidan 33) och inulin. Fler exempel finns i tillsatsförordningens artikel 3.

Processhjälpmiddel: Varje ämne som

- inte i sig konsumeras som livsmedel,
- avsiktligt används vid bearbetning av råvaror, livsmedel eller livsmedelsingredienser för att uppnå ett bestämt tekniskt ändamål vid behandlingen eller bearbetningen, men inte har någon funktion i livsmedlet, och
- kan resultera i en oavsiktlig men tekniskt oundviklig förekomst av rester av ämnet eller av dess omvandlingsprodukter i den färdiga produkten. Förekomsten av sådana rester får inte utgöra en hälsorisk eller ha någon teknisk effekt i den färdiga varan.

Bärare: Ämnen som

- används för upplösning, spädning eller dispergering eller
- som på annat fysikaliskt sätt förändrar en livsmedelstillsats, en arom, ett livsmedelsenzym, ett näringsämne och/eller
- ett annat ämne som för näringsmässiga eller fysiologiska ändamål tillförs ett livsmedel utan att ändra dess funktion (och utan att själva ha någon teknisk verkan) för att underlätta dess hantering, tillsättning och användning.

Så ska livsmedelstillsatser anges

Allergena tillsatser ska alltid anges enligt reglerna för märkning av allergener, se sidan 44.

Livsmedelstillsatser ska anges med sitt kategorinamn följt av antingen E-nummer eller vedertagen benämning. Endast de kategorinamn som är listade nedan får användas vid deklarationen. Kategorinamnen är numera de samma som ska användas även för enzymer.

Livsmedelsverket förtydligar: De funktionsgrupper som beskrivs i tillsatsförordningen är i de flesta fall samma som de kategorinamn som man kan använda i märkningen när en tillsats anges i ingrediensförteckningen.

Kategorinamn (även kallat funktionsnamn, funktionsbeteckning eller kategoribeteckning) som ska användas vid deklaration av tillsatser och enzymer

Antioxidationsmedel	Konsistensmedel
Bakpulver	Modifierad stärkelse ⁽¹⁾
Drivgas	Mjölbehandlingsmedel
Emulgeringsmedel	Skumbildande medel
Fuktighetsbevarande medel	Skumdämpningsmedel
Fyllnadsmedel	Smakförstärkare
Färgämne	Smältsalter ⁽²⁾

Förtjockningsmedel	Stabiliseringsmedel
Geleringsmedel	Surhetsreglerande medel
Klumpförebyggande medel	Syra
Komplexbildare	Sötningsmedel
Konserveringsmedel	Ytbehandlingsmedel

1) Om en modifierad stärkelse framställts från en råvara som kan innehålla gluten ska även växtarten anges. För modifierad stärkelse krävs inte uppgift om tillsatsens namn eller E-nummer.

2) Endast för smältost och smältostprodukter.

Livsmedelsverkets tolkning: Om en tillsats har flera funktioner ska man välja det kategorinamn som bäst beskriver funktionen i det aktuella livsmedlet.

För modifierad stärkelse krävs varken uppgift om specifik beteckning eller E-nummer, men de får frivilligt anges. Om ett annat kategorinamn bättre beskriver funktionen i livsmedlet får detta användas även i detta fall, till exempel *förtjockningsmedel* kompletterat med specifik beteckning eller E-nummer. Om den modifierade stärkelsen framställts från en ingrediens som finns med på allergenlistan ska beteckningen kompletteras med en uppgift om vilken specifik växtart den framställts från. Vidare ska den växtarten framhävas i märkningen.

Livsmedelsföretagens tips: Tillsatser med likartad funktion kan anges gruppvis varvid gruppens plats i ingrediensförteckningen bestäms av gruppens totala vikt.

I förteckningen över godkända tillsatser i bilaga II del E i förordningen om tillsatser, finns ibland vissa uppgifter inom parentes, till exempel (i), (ii). Dessa uppgifter ska inte användas i märkningen förutom när de anges i unionsförteckningen som finns i bilaga II del B, se skäl 18 i förordning (EU) 2020/771 samt bilaga II del A punkt 1 enligt vilken tillsatsers E-nummer finns i unionsförteckningen.

Överföringsprincipen (carry over)

Även om en livsmedelstillsats inte är tillåten i ett specifikt livsmedel så kan den i vissa fall, enligt överföringsprincipen, få förekomma i ett sammansatt livsmedel. Detta under förutsättning att livsmedelstillsatsen är tillåten i någon av ingredienserna i det sammansatta livsmedlet. (Se artikel 18, punkt 1 a i tillsatsförordningen.) Om den inte har någon teknisk funktion i den färdiga varan och inte är ett allergen, behöver den inte anges som en ingrediens. (Se sidan 42 och undantagen från reglerna om ingrediensförteckning.)

Livsmedelsverkets exempel

I en flytande äggprodukt får bensoesyra och bensoater användas som konserveringsmedel under vissa förutsättningar. Äggprodukten som innehåller sådana konserveringsmedel får användas vid tillverkning av tårtbottnar, rulltårter, muffins och andra mjuka kakor, trots att sådana enligt förordning (EG) nr 1333/2008 inte får användas i de aktuella bakverken. Om konserveringsmedlen har effekt i den färdiga kakan ska de deklarerars i ingrediensförteckningen.

Även livsmedelstillsatser som ingår i andra livsmedelstillsatser, livsmedelszymer eller livsmedelsaromer kan vara tillåtna enligt överföringsprincipen. (Se artikel 18, punkt 1 b, i tillsatsförordningen.)

Livsmedelsföretagens tips: Carry over-tillsatser med teknisk funktion även i den färdiga varan ska deklarerars enligt gängse regler och bör om möjligt anges i samband med den ingrediens som tillsatsen ingår i.

Då carry over-tillsatser eller tillsatser som används som processhjälpmedel deklarerars på grund av att de är allergena, bör endast tillsatsens vedertagna beteckning anges. Att även ange kategorinamnet kan vara vilseledande.

Undantag från överföringsprincipen

Det finns undantag då överföringsprincipen inte får tillämpas, till exempel för modersmjölksersättning och barnmat. (Se artikel 18 punkt 2 samt bilaga II del A tabell 1 och 2 i tillsatsförordningen.)

Ett livsmedel som normalt inte får innehålla en tillsats, kan ändå få innehålla den enligt så kallad reverse carry-over. Det gäller om livsmedlet bara beretts för att sedan ingå i ett annat sammansatt livsmedel där tillsatsen är tillåten. (Se artikel 18 punkt 1 C i tillsatsförordningen.)

För sötningsmedel finns särskilda krav som gäller överföringsprincipen.

Livsmedelsverkets tolkning är att överföringsprincipen endast får tillämpas för sötningsmedel när det gäller överföringen till de livsmedel som räknas upp i artikel 18, punkt 4 i tillsatsförordningen. Det gäller bland annat sammansatta livsmedel utan tillförda sockerarter, energireducerade sammansatta livsmedel och liknande.

Berikningsmedel

Här finns lagstiftningen:

Förordning (EG) nr 1925/2006, artikel 7

Livsmedelsverkets föreskrifter LIVSFS 2018:5

Har man tillsatt vitaminer, mineralämnen eller andra ämnen med näringsmässig eller fysiologisk verkan i ett livsmedel ställer det särskilda krav på näringsdeklarationen, se sidan 85 i stycket om näringsdeklaration.

Livsmedelsverkets tolkning: Om berikade ingredienser (som alltså i sig består av mer än en ingrediens) används i en sammansatt produkt, exempelvis joderat salt i en pannkaka, ska såväl ingrediensen som berikningsmedlet anges i den sammansatta produktens ingrediensförteckning.

Exempel på hur joderat salt kan anges: Ingredienser: **vetemjöl, ägg, mjölk**, salt, jod.

När vitaminer och mineraler anges i ingrediensförteckningen anses trivialnamnet (exempelvis vitamin A eller selen) vara deras vedertagna beteckningar. Trivialnamnen finns i bilaga XIII till informationsförordningen, eller i reglerna för kosttillskott. Att utöver trivialnamnet dessutom ange den specifika vitamin- eller mineralföreningen (exempelvis natriumselenit) är frivilligt. Man kan alltså ange: *Selen*, eller *Selen (natriumselenit)*.

Observera att vitaminer och mineraler endast ska anges i näringsdeklarationen om halterna, i slutprodukten, uppgår till minst en betydande mängd.

Livsmedelsföretagens tolkning: Livsmedelsverket använder uttrycket *joderat salt* i sina texter och då det kan anses vara en vedertagen beteckning där ingredienserna tydligt framgår, kan *joderat salt* anges i ingrediensförteckningen.

Se sidan 83 och tabellen på sidan 84 för vilka värden som gäller för betydande mängd.

Livsmedelsenzymmer

Här finns lagstiftningen:	
Förordning (EU) nr 1169/2011	
Se bl.a. artikel 20	Undantag för deklaration av enzymer.
Bilaga VII C	Kategorinamn som ska anges i ingrediensförteckningen.
Förordning (EG) nr 1332/2008	
Artikel 3	Definitioner av livsmedelsenzym och livsmedelsenzymberedning.
Livsmedelsverkets föreskrifter LIVSF 2014:25	Om livsmedelsenzymmer.

Observera att kategorinamnen numera är de samma för enzymer som för tillsatser.

Se även

Kontrollwiki på Livsmedelsverkets hemsida, specialkapitlet om enzymer som säljs som enzymer på sidan 108 och EU-kommissionens hemsida om framtagandet av en lista med godkända enzymer: https://food.ec.europa.eu/safety/food-improvement-agents/enzymes/eu-list-and-applications_en

Definitioner

Livsmedelsenzym: En produkt som framställs av växter, djur eller mikroorganismer eller produkter av dessa, inklusive en produkt som framställs genom en fermenteringsprocess med mikroorganismer,

- som innehåller ett eller flera enzymer som kan katalysera en specifik biokemisk reaktion, och
- som tillförs livsmedel för ett tekniskt ändamål under något skede av framställningen, bearbetningen, beredningen, behandlingen, förpackningen, transporten eller lagringen av livsmedel.

Livsmedelsenzymberedning: En beredning som består av ett eller flera livsmedelsenzymmer till vilken ämnen som livsmedelstillsatser och/eller andra livsmedelsingredienser tillförts i syfte att underlätta lagring, försäljning, standardisering, utspädning eller upplösning av dem.

Så ska livsmedelsenzymmer anges

Livsmedelsenzymmer ska betecknas med ett av de kategorinamn som räknas upp på sidan 37 och 38 i denna bok. Kategorinamnet ska följas av enzymets specifika namn.

Om enzymet har flera funktioner väljs det kategorinamn som bäst beskriver vilken funktion enzymet har i det aktuella livsmedlet.

I väntan på att namn ska fastställas genom enzymförordningen kan man i dag ange enzym med det namn som livsmedelsindustrin sedan tidigare har använt för livsmedelsenzymer. När namn väl har fastställts genom förordningen, är det de namnen som ska användas.

På samma sätt som för tillsatser, behöver inte enzymer märkas ut om de är processhjälpmedel eller förekommer i livsmedlet bara på grund överföringsprincipen, så kallad carry over.

Livsmedelsverkets exempel på hur enzymer ska anges i märkningen

Stabiliseringsmedel invertas eller *Stabiliseringsmedel E 1103*

Konserveringsmedel ägglysozym eller *Konserveringsmedel E 1105 (ägg)*

Ovanstående enzymer har en teknisk funktion i det färdiga livsmedlet, och ska alltså anges i ingrediensförteckningen.

Enzymer har generellt inga E-nummer. Dock finns tillsvidare **två undantag:**

- **Invertas (E 1103)**
- **Lysozym (E 1105)**

De är fortfarande godkända som livsmedelstillsatser, enligt tillsatsbestämmelserna, och kan därför anges i ingrediensförteckningen som tidigare. Alltså antingen med vedertaget namn eller med E-nummer. De aktuella godkännandena upphör att gälla från och med den dag då gemenskapsförteckningen över livsmedelsenzymer ska börja tillämpas. Läs mer om arbetet med den förteckningen på EU-kommissionens webb. Se länken ovan.

Enzymer som härrör från en allergen ingrediens och används vid tillverkningen av ett livsmedel, ska alltid anges i märkningen med en tydlig hänvisning till beteckningen på den ingrediens som den härrör ifrån. Observera därför att lysozym även ska märkas enligt reglerna för allergener, se ovan.

Sammansatta ingredienser

En sammansatt ingrediens är en ingrediens som i sin tur består av flera ingredienser. Även ingredienserna i en sammansatt ingrediens räknas som ingredienser i den färdiga varan. De kan anges på två olika sätt:

I ingrediensförteckningen får delingredienserna skrivas var och en för sig på sin plats i fallande storleksordning. Se reglerna för hur ingrediensförteckningen ska skrivas på sidan 23.

Man kan också välja att utgå från den totala vikten och ange den sammansatta ingrediensen på ett ställe i ingrediensförteckningen. Detta gäller om benämningen på den sammansatta ingrediensen är fastställd enligt lag eller allmänt vedertagen. Då ska man direkt efter namnet på den sammansatta ingrediensen räkna upp de ingredienser som ingår.

Det är inte nödvändigt att räkna upp ingredienserna i en sammansatt ingrediens i följande fall:

- Om sammansättningen är fastställd enligt unionslagstiftning, till exempel i förordningarna som handlar om kakao- och chokladvaror, sylt och marmelad och juice och nektar, och den sammansatta ingrediensen utgör mindre än 2 % av den färdiga varan. Detta undantag gäller inte tillsatser som har en funktion i den färdiga varan.
- För sammansatta ingredienser som består av blandningar av kryddor och/eller örtekryddor som utgör mindre än två procent av den färdiga varan. Detta undantag gäller inte tillsatser som har en funktion i den färdiga varan.
- Om den sammansatta ingrediensen är ett livsmedel som det inte krävs någon ingrediensförteckning för, se nästa sida för undantagen.

Observera att allergena ingredienser alltid ska anges.

För regler om tillsatser i sammansatta ingredienser, se sidan 38 i avsnittet om tillsatser.

Livsmedelsverkets tolkning: Med en sammansatt ingrediens menas exempelvis margarin i bröd, majonnäs i räksallad eller jordgubbssylt i fruktyoghurt. Ingredienserna i en sammansatt ingrediens ska ses som ingredienser i det färdiga livsmedlet och anges i fallande storleksordning i ingrediensförteckningen efter vikten de hade vid tillverkningstillfället (av det livsmedlet). Se de två alternativen ovan.

För produkter i lag, sås och liknande kan huvudkomponent och lag deklarerar var för sig eller med alla ingredienser i fallande storleksordning. Sampackade produkter kan på samma sätt deklarerar var för sig eller med alla ingredienser i storleksordning.

Om de sampackade produkterna först färdigförpackats var för sig och märkts fullständigt och sedan packas i ett yttre emballage, är det tillåtet att på detta ange motsvarande uppgifter produkt för produkt, som om de säljs var för sig. Är det yttre emballaget genomskinligt så att alla uppgifterna syns vid försäljningen behöver uppgifterna inte anges på det yttre emballaget.

Livsmedelsföretagens tips: Pasta är ett exempel på en sammansatt ingrediens.

Mer information om reglerna för carry over finns i avsnittet om tillsatser på sidan 38.

Produkter som består av flera komponenter: Om man väljer att ange ingredienserna för varje komponent ska dessa delingrediensförteckningar följa reglerna och vara kompletta. En produkt med flera komponenter är exempelvis ett kex med sylt.

Undantag från reglerna om ingrediensförteckning

Följande livsmedel behöver ingen ingrediensförteckning:

- Färsk frukt och färska grönsaker, inklusive potatis, som inte har skalats, delats i bitar eller behandlats på liknande sätt.
- Kolsyrat vatten, om det framgår av beskrivningen att vattnet har kolsyrats.
- Ättika och vinäger som framställts genom jäsning och utvunnits ur en enda basprodukt och inte tillförts någon annan ingrediens.
- Ost, smör, fermenterad mjölk och fermenterad grädde som inte tillförts någon annan ingrediens än mjölkprodukter, livsmedelsenzymer och kulturer av mikroorganismer vilka är nödvändiga för framställningen eller det salt som behövs för framställning av annan ost än färskost och smältost.
- Livsmedel som består av endast en ingrediens, om beteckningen är den samma för både ingrediensen och livsmedlet, eller om det klart framgår av livsmedlets beteckning vad det är för typ av ingrediens.

Beståndsdelar som inte måste anges i ingrediensförteckningen

Undantagen nedan gäller inte allergena beståndsdelar.

- Beståndsdelar i en ingrediens som under framställningsprocessen tillfälligt avskilts men senare tillförts igen i proportioner som inte överskrider de ursprungliga.

- Livsmedelstillsatser och livsmedelsenzymer som förekommer enligt carry over-principen, enligt förordning (EG) nr 1333/2008, artikel 18.1 a och b, och inte har någon teknisk funktion i den färdiga varan. Undantaget gäller också livsmedelstillsatser och enzymer som används som processhjälpmedel.
- Bärare och ämnen som inte är livsmedelstillsatser men används på samma sätt och med samma syfte som bärare och som endast används i absolut nödvändiga mängder.
- Ämnen som inte är livsmedelstillsatser men används på samma sätt och med samma syfte som processhjälpmedel och finns kvar i den färdiga varan, om än i förändrad form.

Livsmedelsföretagens exempel: Majsmjöl som används som gjutpulver är ett processhjälpmedel som används på samma sätt som en tillsats. Det gäller även en bakteriekultur som används för att syra medvurst eller isterband.

- Vatten som används under framställningsprocessen bara för att rekonstituera en ingrediens som används i koncentrerad eller torkad form, eller om vattnet utgör en lag som normalt inte konsumeras.

Livsmedelsföretagens exempel: Vattnet i lagen till produkter som inlagd sill eller inlagd gurka behöver inte anges.

Ingredienser som kan orsaka allergi eller intolerans

Här finns lagstiftningen:	
Förordning (EU) nr 1169/2011	
Artikel 9, 21 & bilaga II	
EU-kommissionens tillkännagivande 13.7.2017	Vägledning om allergenlagstiftning i förordning (EU) nr 1169/2011.
Förordning (EU) nr 78/2014	Justering av namn på spannmål på allergenlistan
Förordning (EU) nr 828/2014	Kraven på information om frånvaro eller reducerad förekomst av gluten.
Livsmedelsverkets föreskrifter LIVSFS 2014:4 §14-16	Anmälan av fri från-livsmedel

Se även: Dokumentet *Hjälp i ditt arbete med allergener*. Det finns på Livsmedelsföretagens hemsida och uppdaterades 2021. Dokumentet är en uppföljning av branschriktlinjerna *Allergi och annan överkänslighet - Hantering och märkning av livsmedel*, som Livsmedelsföretagen och Svensk Dagligvaruhandel tagit fram.

<https://www.livsmedelsforetagen.se/medlem/dokument/hjalp-med-allergener-m-m/>

Lista på allergener som alltid ska anges

Med **allergener** menas i denna handbok allergener och andra ämnen som kan framkalla överkänslighet eller intolerans och som finns med på EU:s så kallade *allergenlista*. De måste alltid anges i märkningen enligt särskilda krav.

Allergener på EU:s lista	Undantag
Spannmål som innehåller gluten och produkter därav Det gäller vete (<i>t.ex.</i> spelt och khorasanvete), råg, korn, havre eller hybridiserade sorter därav	Vetebaserad glukossirap, inklusive glukos ⁽¹⁾ , vetebaserade maltodextriner ⁽¹⁾ , kornbaserad glukossirap, spannmål som används för framställning av alkoholdestillat, inklusive jordbruksalkohol.
Kräftdjur och produkter därav	
Ägg och produkter därav	
Fisk och produkter därav	Fiskgelatin som används som bärare för vitamin- eller karotenoidpreparat, fiskgelatin eller husbloss som används som klarningsmedel i öl och vin.
Jordnötter och produkter därav	
Sojaböner och produkter därav	Fullständigt raffinerad sojaolja och fullständigt raffinerat sojafett ⁽¹⁾ , naturliga blandade tokoferoler (E306), naturligt D-alfa-tokoferol, naturligt D-alfa-tokoferolacetat, naturligt D-alfa-tokoferolsuccinat från sojaböner, fytosteroler och fytosterolestrar framställda av vegetabilisk sojabönsolja, fytostanolestrar framställda av steroler från vegetabilisk sojabönsolja.

Mjök och produkter därav (inklusive laktos)	Vassle som används för framställning av alkoholdestillat inklusive jordbruksalkohol, laktitol.
Nötter och produkter därav Det gäller: mandel (<i>Amygdalus communis</i> L.), hasselnöt (<i>Corylus avellana</i>), valnöt (<i>Juglans regia</i>), cashewnöt (<i>Anacardium occidentale</i>), pekannöt (<i>Carya illinoensis</i> [Wangenh.] K. Koch), paranöt (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistaschmandel (<i>Pistacia vera</i>), makadamianöt och Queenslandsnöt (<i>Macadamia ternifolia</i>)	Nötter som används för framställning av alkoholdestillat inklusive jordbruksalkohol.
Selleri och produkter därav	
Senap och produkter därav	Behensyra med en renhetsgrad av minst 85 % som erhålls efter två destillationssteg och som används vid tillverkning av emulgeringsmedlen E 470a, E 471 och E 477.
Sesamfrön och produkter därav	
Svaveldioxid och sulfit Om koncentrationen totalt överstiger 10 mg/kg eller 10 mg/liter uttryckt som SO ₂ Beräkningen gäller produkter som säljs konsumtionsfärdiga eller som rekonstituerats enligt tillverkarens anvisningar.	
Lupin och produkter därav.	
Blötdjur och produkter därav	

1) Gäller även produkter framställda därav, om bearbetningsprocessen inte tros ha ökat allergeniciteten.

EU-kommissionen kommer systematiskt att se över listan med allergener för att den ska vara uppdaterad och i linje med aktuell forskning och teknisk utveckling.

Livsmedelsföretagens tips: Det finns fler ämnen som kan orsaka allergi och intolerans än de på EU:s lista. Det kan vara bra att alltid ange dessa andra ämnen i ingrediensförteckningen, även om de inte måste listas där enligt exempelvis reglerna om carry over utan teknisk funktion.

Livsmedelsföretagen rekommenderar dock inte att de framhävs enligt märkningskraven för allergenerna på EU:s lista. Enligt Livsmedelsverket får varken insekter eller andra ämnen som inte finns på EU:s lista framhävas. De frågor som kommer in till företagets konsumentkontakt kan ge en fingervisning om vilka ämnen som konsumenterna vill veta mer om.

Varningstext som *Våra produkter innehåller ... som kan skapa överkänslighetsreaktioner hos vissa personer* för möjliga kommande nya allergener – ex. koncentrerat ärtprotein, mykoprotein – är något Livsmedelsföretagen avråder från. Tillräcklig vetenskaplig dokumentation av allergeniciteten saknas ofta och inte ens för EU-allergenerna krävs någon annan märkning enligt informationsförordningen än att de ska anges i ingrediensförteckningen. Livsmedelsverket avråder från märkning som riktar till den generella befolkningen, exempelvis *Kan orsaka allergiska reaktioner*. Observera att särskilda krav finns för insekter.

Läs mer om insekter på sidan 130.

Se även dokumentet *Hjälp i ditt arbete med allergener och branschriktlinjerna Allergi och annan överkänslighet - Hantering och märkning av livsmedel* för mer information om allergener.

Så anges allergena ingredienser

Om ett livsmedel innehåller en ingrediens eller ett ämne på EU:s allergenlista måste det alltid framgå av märkningen. En sådan ingrediens ska listas i ingrediensförteckningen på sin plats i den fallande storleksordningen, med en tydlig hänvisning till allergenets beteckning.

Denna beteckning ska framhävas med text som tydligt skiljer den från resten av ingrediensförteckningen, exempelvis genom tynsnitt, stil eller bakgrundsfärg.

Livsmedelsföretagens tips: Det är själva allergenet som ska framhävas och exempelvis kan man göra det med hjälp av fet stil: **vetemjöl**. Möjligheten finns också att framhäva hela ordet: **vetemjöl**. Om det av tekniska skäl inte går att fetmarkera i märkningen kan man använda versaler istället: VETEmjöl eller VETEMJÖL, eller markera på annat sätt som tydligt framhäver allergenet.

Vid elektronisk märkning för produkter som säljs på distans, kan det uppstå problem med fetmarkering eftersom alla mottagare inte kan läsa sådan text. I dessa fall bör man använda versaler eller på annat sätt tydligt skilja ut allergenet i märkningen.

Om det inte finns någon ingrediensförteckning ska livsmedlet märkas med *innehåller* och beteckningen på allergenet.

Om flera ingredienser eller processhjälpmedel i ett livsmedel kommer från samma allergen, ska det anges tydligt vid varje relevant ingrediens, tillsats eller processhjälpmedel.

Om livsmedlets beteckning redan innehåller en tydlig hänvisning till det allergen som ingår, behöver man inte särskilt ange allergenet i ingrediensförteckningen. Se Livsmedelsverkets tolkning på nästa sida.

Livsmedelsverkets tolkning: Om flera ingredienser kommer från samma allergen ska det alltså anges tydligt vid varje relevant ingrediens, men det innebär inte att en referens till en ingrediens behöver göras lika många gånger som den finns uppräknad i ingrediensförteckningen. Istället kan en presentation användas som tydligt visar att olika ingredienser har sitt ursprung i ett enda ämne eller produkt.

Exempel: Ett livsmedel innehåller bl.a. livsmedelstillsatser, bärare och processhjälpmedel utvunna från vete:

Ingrediensförteckning: ..., *namn på tillsats (*)*, *namn på bärare (*)*, *namn på processhjälpmedel(*)*, ...

(*)från **vete**

Vete ska framhåvas, exempelvis som "**vetestärkelse**" även om produkten märks som "glutenfri".

Det kan förutsättas att de flesta konsumenter känner till att ost, smör, grädde, yoghurt och crème fraiche framställs från mjölk.

Livsmedelsföretagens tips: EU-kommissionen förtydligar att om gluten som sådant tillsätts som ingrediens ska den typ av spannmål som glutenet kommer från anges. Till exempel: *gluten (vete)*, *vetegluten* eller *gluten (från vete)*.

När ost, smör, grädde och yoghurt ingår i en annan produkt ska de som vanligt anges i ingrediensförteckningen enligt kraven för allergenmärkning. Men om de nämns i beteckningen är det inte nödvändigt att särskilt framhäva dem.

Det kan ändå vara lämpligt att framhäva allergener i ingrediensförteckningen, även om de finns med i beteckningen. Det gäller exempelvis produkter som fiskgratäng, vetebullar, rågröd och mjölkchoklad. Se även märkningsexemplen i kapitel 5.

När vassle ingår i en produkt bör man ange att ursprunget är mjölk och exempelvis skriva: vassle (från **mjölk**).

OBS från Livsmedelsföretagen: Allergena ingredienser måste alltid märkas.

Även i de fall då en ingrediens får anges med exempelvis sin kategoribeteckning i ingrediensförteckningen, måste det klart framgå om ett allergen ingår.

Ämnen som normalt inte behöver anges i ingrediensförteckningen, till exempel carry over-tillsatser utan teknisk funktion i den färdiga varan, måste också alltid anges om de är allergena.

Den obligatoriska informationen om allergener gäller även icke förpackade produkter, men sättet att informera om allergenerna är valfritt. Se även sidan 18 om icke färdigförpackat och direkt försäljning.

Fler tips från Livsmedelsföretagen: Enligt reglerna ska sulfit (E 220-228) framhåvas som allergen om halterna i den konsumtionsfärdiga produkten är mer än 10 mg per kg eller per liter (räknat som SO₂). Observera att märkningskravet gäller ingredienser, sulfit som ingår naturligt i livsmedel behöver inte deklarerars. Men har sulfit tillsatts ska även den naturliga halten sulfit räknas in i den totala halten.

Om exempelvis natriumsulfid används kan detta deklarerars som *konserveringsmedel E 221 (sulfid)* eller *konserveringsmedel (natriumsulfid)*.

Om allergenet är en tillsats utan teknisk funktion i den färdiga produkten bör man bara ange den vedertagna beteckningen. Att även ange kategorinamnet kan vara vilseledande.

Om en ingrediens som är allergen har en beteckning som är svår att känna igen för konsumenterna kan man förtydliga så att det bättre framgår vilket allergen det är. Det kan exempelvis gälla olika typer av kräftdjur. För dem har Livsmedelsverket gjort följande tolkning:

”Vid märkning av livsmedel som innehåller kräftdjur eller produkter därav med för svenska konsumenter mindre kända beteckningar på ingrediensen kan ingrediensens beteckning behöva kompletteras med ordet *kräftdjur*.”

Kan innehålla spår av och liknande märkningar

Vid odling och transport kan det ibland ske korskontamination, till exempel kan en allergen spridas från en närliggande odling eller från ogräs som är svårt att separera. Vid viss tillverkning av livsmedel kan man inte göra ren utrustningen på vanligt sätt med vatten, eftersom det till exempel skulle kunna ge bakterietillväxt. Då kan spår av ingredienser från tillverkningen av ett livsmedel föras över till tillverkningen av nästa livsmedel. Dessa problem kan normalt sett inte elimineras utan ombyggnad av processutrustningen eller lokalen, men kan som en sista åtgärd lösas genom märkningen *kan innehålla spår av*, *kan innehålla* eller liknande.

Tolkningar för när *kan innehålla spår av* får användas finns i branschriktlinjerna *Allergi och annan överkänslighet – Hantering och märkning av livsmedel, avsnitt 4.6*. Kontrollmyndigheten följer upp att tillräckliga åtgärder vidtagits för att märkningen ska vara befogad. Det finns två villkor som båda måste vara uppfyllda:

1. Okontrollerbar, det vill säga möjligheten att kontrollera hela processen anses obefintlig, till exempel genom att tillverkningen delvis sker i processutrustning som inte är åtkomlig för rengöring, alternativt inte kan rengöras med vatten.
2. Sporadiskt förekommande, det vill säga identifierad genom något av följande:
 - Analys av allergen som är homogent fördelat i produkt eller i form av bitar/flisor och som är synligt förekommande i processutrustning efter rengöring.
 - Rengöringskontroll eller säkerställd konsumentreaktion.

Livsmedelsverkets tolkning: Om en produkt märks med *kan innehålla spår av*, exempelvis *kan innehålla spår av hasselnötter*, måste inte allergenet (ordet hasselnötter) framhåvas i den märkningen.

Livsmedelsverket kom 2022 med version 2 av sin riskvärderingsguide som kan användas i väntan på regler för ”kan innehålla (spår av)”. Guiden innehåller förslag till referensdoser som skulle kunna vara gränsen för krav på åtgärder, däribland FAO/WHO:s förslag till referensdoser.

OBS från Livsmedelsföretagen: Det är mycket viktigt att märkning bara sker i dessa fall. De krav som finns på rengöring och hygien är långtgående, exempelvis får inga synliga rester av allergen finnas kvar i utrustningen. Från 2021 gäller kraven även i primärproduktionen dvs utrustning som ska användas för skörd, transport eller lagring. Det pågår också diskussioner i EU och Codex (FAO/WHO:s livsmedelsorgan) om hur man ska få ange *kan innehålla spår av* och liknande märkningar som då ofta kallas PAL (en förkortning av Precautionary Allergen Labelling). FAO/WHO:s förslag till referensdoser kan komma att införas i Codex' standarder och därigenom påverka EU:s regelverk.

Märkningen *fri från*

Märkningen *fri från* om allergener regleras nu i informationsförordningen. Tidigare ingick denna typ av produkter i livsmedel för särskilda näringsändamål (sär-när), men det begreppet har tagits bort och lagstiftningen ändrats. Några av de andra tidigare sär-när-produkterna regleras nu som livsmedel för särskilda grupper (FSG), läs mer om dem på sidan 124.

Exempel på *fri från*-livsmedel är livsmedel där halten av gluten eller laktos har minskats för personer som inte tål gluten eller laktos.

För påståenden om gluten finns det lagstadgade maxvärden. Livsmedel som märks med *glutenfri* får högst innehålla 20 mg per kg. Livsmedel som innehåller ingredienser där gluten har reducerats och märks med *mycket låg glutenhalt* får innehålla högst 100 mg per kg.

För påståenden om laktos tillämpas i Sverige följande gränsvärden (som dock inte är lagstadgade): I *laktosfria* livsmedel ska laktos inte kunna påvisas med en metod som har en detektionsgräns på 0,01 gram per 100 gram.

I livsmedel som kallas *laktosreducerade/låglaktos* ska laktoshalten ha reducerats till en nivå som inte överstiger 1 gram per 100 gram konsumtionsfärdig vara.

Gemensamma regler för laktosfri och låglaktos har diskuterats inom EU i några år men det finns i nuläget ingen plan för arbetet med eventuella gemensamma regler. I nuläget väntas heller inga gemensamma EU-regler för andra *fri från*-livsmedel. Vid övrig märkning som ger intryck av att ett livsmedel är fritt från ett allergen, ska allergenet vid analys inte påvisas i en sådan nivå att livsmedlet skulle kunna utgöra en risk för den allergiske.

Uppgifter på färdigförpackade livsmedel att de är fria från ett allergen, till exempel uttryck som *glutenfri*, *mjölkfri* eller *sojafri*, har tidigare behövt anmälas till Livsmedelsverket. Det kravet togs bort 1 januari 2026, men det ställs fortfarande särskilda krav på livsmedelssäkerheten för dessa livsmedel.

Livsmedelsverkets tolkningar finns att läsa i Kontrollwiki:

<https://kontrollwiki.livsmedelsverket.se/artikel/668/markning-av-fri-fran-livsmedel>.

OBS från Livsmedelsföretagen: Uttrycket naturligt fritt från gluten har tagits bort ur lagstiftningen.

I märkningen på en *fri från*-produkt måste alltid övriga allergener framhåvas i ingrediensförteckningen. De kan exempelvis anges som *glutenfritt havremjöl* eller *laktosfri mjölk*.

Tips: För att förklara för konsumenterna att en produkt som exempelvis får kallas *glutenfri* ändå har framhävda spannmålsingredienser i märkningen, kan man skriva ett tillägg i stil med:

Denna produkt uppfyller kraven för glutenfri märkning. Vete och annan spannmål på allergenlistan är ändå framhävda i ingrediensförteckningen, eftersom de som är allergiska kan behöva den informationen.

För regler om närings- och hälsopåståenden, se sidan 100.

Mer om branschriktlinjerna

En uppföljning av branschriktlinjerna är dokumentet *Hjälp i ditt arbete med allergener*, uppdaterad 2021, som är tänkt att ge hjälp i bedömningen av olika faror i produktion, produktutveckling, märkning och annan konsumentinformation. Där listas också ytterligare allergener som kan orsaka problem, utöver de som finns på EU:s lista.

Branschriktlinjerna *Allergi och annan överkänslighet – Hantering och märkning av livsmedel* är framtagen av Livsmedelsföretagen och Svensk Dagligvaruhandel, i samråd med Livsmedelsverket och Svenska Celiakiförbundet. Även Astma- och Allergiförbundet har deltagit, men accepterar inte märkningen *kan innehålla spår av*.

Allergiriktlinjerna fungerar som ett hjälpmedel och ger företagen vägledning i hantering och märkning av allergener på ett effektivt sätt. Både lagstiftning, tolkningar samt rekommendationer ingår i riktlinjerna och berör alla i livsmedelskedjan.

Förutom tvingande krav finns alltså i riktlinjerna ytterligare tips att följa, vilka inte är tvingande. Förutom de allergener som omfattas av lagstiftning, är det upp till det enskilda företaget att i sitt produktsäkerhetsarbete värdera vilka ytterligare allergener som kan behöva beaktas.

Dokumentet kan hämtas på Livsmedelsföretagens hemsida:

<https://www.livsmedelsforetagen.se/medlem/dokument/hjalp-med-allgener-m-m/>

Se även Livsmedelsverkets hemsida: <https://www.livsmedelsverket.se/foretagande-regler-kontroll/regler-for-livsmedelsforetag/allgener>, deras rapporter med kunskapsöversikt om olika allergener och deras tidigare allergibroschyrer.

Mängdangivelse av ingredienser (QUID)

Här finns lagstiftningen:	
Förordning (EU) nr 1169/2011	
Artikel 9 & 22	Närmare bestämmelser om mängdangivelse av ingredienser.
Bilaga VIII	Undantag och regler för hur mängd ska anges.
EU-kommissionens tillkännagivande (2017/C 393/05)	Vägledning om mängdangivelse-lagstiftning i (EU) nr 1169/2011

När mängd ska anges

I tre huvudsakliga fall ska mängd anges för en ingrediens eller en kategori av ingredienser:

- Om den ingår i livsmedlets beteckning eller om konsumenterna vanligtvis förknippar den med beteckningen.
- Om den framhävs i märkningen genom ord, bild eller grafik.
- Om den är nödvändig för att karakterisera livsmedlet och särskilja det från varor som det annars skulle kunna förväxlas med, på grund av sitt utseende eller sin beteckning.

Det finns några undantag från dessa punkter, läs mer om dem på sidan 57.

Livsmedelsverkets tolkningar

Mängdangivelsekravet innebär att det av märkningen ska framgå hur mycket livsmedlet innehåller av vissa ingredienser eller kategorier av ingredienser.

Oftast räcker det att ange mängden av den ingrediens eller kategori av ingredienser som är avgörande för köpet, alltså mest värdefull ur ekonomisk eller näringsmässig synpunkt.

Mängddeklarationen gäller, med vissa undantag, hur mycket av en viss ingrediens som använts vid tillverkningen av ett livsmedel.

Livsmedelsföretagens tips: Mängdangivelse kallas ibland QUID, en förkortning av engelskans *Quantitative Ingredient Declaration*.

Gör bedömning och märk främst en ingrediens

Man måste bedöma för varje enskild produkt vilka ingredienser som ska mängddeklareras. Även produkter som har samma beteckning kan ha olika innehåll av ingredienser, och förpackningarna kan se helt olika ut. Därför ska de tolkningar och exempel som anges nedan endast ses som huvudprinciper.

Livsmedelsföretagens uppfattning är att mängddeklaration av ingredienser i första hand ska återspegla ett konsumentintresse. Det blir tydligare för konsumenterna om man bara anger mängden för den viktigaste ingrediensen och därför bör man främst göra det. Bara i fall då flera ingredienser anses viktiga bör man ange flera ingrediensmängder. Med viktig menas en ingrediens som styr konsumentens val, till exempel på grund av pris, näringsinnehåll eller smak.

Livsmedelsverkets exempel	
Ingredienser som ingår i beteckningen:	Ingredienser som ska mängdanges:
Pizza med skinka och champinjoner	Skinka och champinjoner
Räksoppa	Räkor
Blåbärsyoghurt	Blåbär
Mango chutney	Mango

Ingredienser som ingår i beteckningen eller förknippas med den:	Ingredienser som ska mängdanges:
Grönsakspaj	Grönsaker
Köttgryta	Kött
Hamburgare	Kött
Fiskpinnar	Fisk
Svampsås	Svamp
Sammanstatta ingredienser i beteckningen och delingredienser som särskilt framhävs:	Ingredienser som ska mängdanges:
Kaka fylld med kräm	Krämfyllning
Kaka fylld med smörkräm	Smörkrämsfyllning och smör
Spagetti med korv och tomatsås	Korv
Spagetti med kycklingkorv och tomatsås	Kycklingkorv och kyckling
Skaldjurspaj med räkor	Skaldjur och räkor
Ingredienser som vanligtvis förknippas med beteckningen:	Ingredienser som ska mängdanges:
Gulaschsoppa	Nötkött
Kåldolmar	Kött
Kroppkakor	Fläsk
Janssons frestelse	Ansjovis

Exempel på hur ingredienser kan framhävas:

Uttryck på annat ställe än i beteckningen och i ingrediensförteckningen som:

med kyckling

smörbakad

med grädde

med mycket frukt

Ingrediensen anges med avvikande textstorlek, färg eller stil.

Illustrationer ger association till råvarans ursprung, som en bild på en ko för att framhäva ingrediensen mjölk, grädde eller smör.

Livsmedelsföretagens exempel på ingredienser som kan behöva mängddeklareras	
Produkt:	Mängddeklaration krävs för:
Fullkornsbröd	Fullkornsmjöl. Läs mer på sidan 112 om fullkorn.
Köttfylld tortellini	Kött
Grönsaksbiff	Grönsaker. (Baljväxter som kräver tillsats av vatten för att konsumeras, rekonstitueras till vikt efter blötläggning eller beredning/värmebehandling.)
Pan pizza - tomat, ost, rökt fläskkött	Rökt fläskkött
Fisk- och skaldjurspaj	Fisk och skaldjur
Vaniljglass doppad i mjölkchoklad	Mjölkchoklad
Ketchup	Tomatpuré (<i>brix 12-14</i>)
Chokladdryckspulver	Kakaopulver
Majonnäs	Ägg
Kex med olivolja	Olivolja (Mängden ska anges i % i beteckningen enligt särskilda regler för olivolja, se förordning (EU) nr 29/2012.)
Pytt-i-panna med nötkött och rökt skinka	Kött
Blandsaft med jordgubb	Frukt och jordgubb

Så anges ingrediensmängd

Mängden av en ingrediens eller en kategori av ingredienser ska anges i procent och motsvara mängden man använder vid tillverkningstillfället delat med mängden färdig vara.

Men om den totala ingrediensmängden eller en enskild ingrediens kommer upp i över 100 procent, ska man istället märka med hur många gram man använt för att göra 100 gram färdig produkt.

För flyktiga ingredienser (som avdunstar under produktionen) ska mängden anges i storleksordning efter vikt i den färdiga varan.

Mängden av ingredienser som används i koncentrerad eller torkad form och som helt har rekonstitueras under framställningen, får anges i storleksordning efter den vikt som ingredienserna hade innan de koncentrerades eller torkades.

För koncentrerade eller torkade livsmedel som är avsedda att rekonstitueras av konsumenten genom att vatten tillförs, får mängden av ingredienserna anges i storleksordning efter vikt i den rekonstituerade varan.

För vissa varugrupper som till exempel sylt finns särskilda regler för hur ingrediensmängd ska anges, se avsnittet Sylt, gelé och marmelad på sidan 133.

Minskad fukthalt

Livsmedelsverkets exempel på beräkning

RECEPT PÅ KALVFRIKADELLER MED CITRONSMAK

Ingredienser	Vikt
Kalvfärs	68 kg
Vatten	31 kg
Havregryn	4,2 kg
Mjölkpulver	3 kg
Salt	2,6 kg
Citronskal	1 kg
Vitpeppar	0,2 kg
Total mängd blandade ingredienser	110 kg
Vatten som kokat bort/avdunstat under beredningen	-10 kg
Mängd färdig vara	100 kg

Beräkning: 68 kg kalvfärs har använts till 100 kg färdig vara = 68 %.

Mängden blir mindre än 100 procent och ska anges som procent.

Exempel på mängddeklaration som ska anges i gram per 100 gram

Salamikorv: *Till 100 g färdig vara har 113 g kött använts.*

Uppgift om mängden av behandlade ingredienser kan kompletteras med uppgift om ingrediensens motsvarighet i obehandlad form. Detta kan hjälpa konsumenten att jämföra liknande produkter där ingredienserna har behandlats på olika sätt.

Exempel på märkning av ingrediens som avgivit fukt i tidigare steg:

Kycklinggryta recept A, där färdiggrillad kyckling använts.

Ingredienser: ... grillad kyckling 10 %

Kycklingmängden motsvarar 15 % rå kyckling.

Den informationen kan jämföras med:

Kycklinggryta recept B, där rå kyckling använts.

Ingredienser: ... kyckling 15 %

Exempel där mängden av en utpekad ingrediens får anges för konsumtionsfärdig vara:

Mängd av champinjoner i pulver för beredning av champinjonsoppa. I märkningen får mängden champinjoner i den konsumtionsfärdiga soppan anges.

Livsmedelsföretagens tips om mängddeklaration

Procenttalet beräknas alltid som viktprocent, alltså $g/100\text{ g} = \%$.

Grundregeln är att mängddeklarationen gäller ingrediensen i den form som den används/deklareras i ingrediensförteckningen.

Exempel: Tomater framhålls i märkningen och ska därför mängddeklareras. Står det tomatpuré i ingrediensförteckningen avser mängddeklarationen den mängd tomatpuré som använts i produkten. Står det däremot tomater i ingrediensförteckningen avser mängddeklarationen obehandlade tomater.

För torkade eller koncentrerade livsmedel som ska tillsättas vatten får man välja om man vill mängddeklarera ingredienserna i förhållande till den sålda eller tillagade varan. Grundprincipen är att man skriver ingrediensförteckning och mängddeklaration utifrån ingredienserna i den sålda varan. Väljer man i stället att till exempel mängddeklarera i förhållande till den tillagade varan bör detta framgå i märkningen. Man kan till exempel skriva:

Färdig kräm innehåller 10 % jordgubbar.

Drickfärdig saft innehåller 9 % jordgubbsjuice.

För andra livsmedel som ska tillagas: Utöver att ange den ingrediensmängd som använts för att tillverka produkten som säljs, får man frivilligt ange mängden i den konsumtionsfärdiga produkten, om detta inte är vilseledande för konsumenterna.

Livsmedelsverkets tolkning om sammansatta livsmedel:

Mängdangivelsen kan göras i relation till hela livsmedlet eller i relation till en specifik ingrediens. Viktigt är att det tydligt framgår vad som menas.

Exempel för en baguette fylld med räkröra:

Alternativ 1. Ingredienser: baguette (**vetemjöl**, vatten, salt), räkröra 25 % (**gräddfil**, **räkor** (30 % av räkröran), **ägg**, dill, salt), isbergssallad, tomat.

Alternativ 2. Beteckningen innehåller en mängdangivelse: "**Baguette fylld med räkröra (25 %)**"

Ingredienser: baguette (**vetemjöl**, vatten, salt), räkröra (**gräddfil**, **räkor** (6 % av fylld baguette), **ägg**, dill), isbergssallad, tomat

Livsmedelsföretagens tips:

Man kan även ange ingrediensmängd vid beteckningen:

Baguette med räkor (3 %)

Ingredienser: baguette (**vetemjöl**, vatten, salt), räkröra (**räkor**, **ägg**, **gräddfil**, dill)

Exempel - färdiglagad maträtt

Maträtten består av köttbullar, potatismos och grönsaker. Procenttalet för köttbullar och kött i den färdiga produkten kan anges, alltså mängden köttbullar och kött delat med mängden färdig produkt. Vill man kan man istället ange mängd kött i köttbullarna.

Mängddeklarationen för denna produkt kan exempelvis utformas så här: *Till rätten har använts 35 % potatismos, 25 % grönsaker och 20 % köttbullar, vilket motsvarar totalt 10 % kött i rätten.*

Alternativt kan man exempelvis ange mängden köttbullar vid beteckningen och mängden kött i ingrediensförteckningen.

Om mängden av en ingrediens ska anges men ingrediensen förekommer i flera olika fysiska tillstånd, till exempel kokt, stekt, färsk, rökt, torkad eller koncentrerad, bör den totala mängden av ingredienserna anges i obehandlad form.

Exempel - pyttipanna

Pyttipannan är gjord av både färskt nötkött och rökt skinka.

Ingredienser: Potatis, gul lök, nötkött, rökt skinka, smör, koksalt, svartpeppar.

Till pyttipannan har använts 35 % köttråvara.

Den rökta skinkan har alltså fått räknas om till motsvarigheten i obehandlad form, innan den totala mängden kött räknas fram.

Endast ingredienser som i sin helhet är flyktiga, till exempel vatten och etanol, ska anges efter vikten i den färdiga produkten. Andra ingredienser såsom konjak kan delvis dunsta, men eftersom smakämnen i konjaken inte dunstar ska ändå den mängd konjak som använts anges.

Variationer i produktionen

Livsmedelsföretagens tips: Det är den genomsnittliga mängden av en ingrediens eller en ingredienskategori som ska anges i märkningen. Med genomsnittsmängden menas den mängd av en ingrediens eller den ingredienskategori som man får om man följer receptet, med hänsyn till de variationer som kan förekomma inom ramen för god tillverkningssed.

Det kan accepteras att ingredienser som varierar i mängd på grund av storleken, till exempel hela nötter, anges utifrån ett årligt genomsnitt.

Angivna mängder kan avrundas enligt följande:

Värden över 10 % – anges i hela %.

Värden från 3-10 % – avrundas till närmaste halva %.

Värden under 3 % - bedöms från fall till fall.

Tänk också på helheten om flera ingredienser summeras. Ingår exempelvis sex sorters frukter och alla avrundas kan det bli vilseledande när man anger det totala fruktinnehållet.

Placering av mängdangivelsen

Uppgiften om mängd ska stå i eller precis intill beteckningen, eller i ingrediensförteckningen intill den ingrediens som mängden gäller.

Tolkningar och rekommendationer om placering

Livsmedelsverkets exempel – olika sätt att placera mängdangivelse

- Ingår i livsmedlets beteckning: *Hallonyoghurt med 15 procent hallon.*
- Omedelbart intill livsmedlets beteckning: *Skaldjurspaj 15 % skaldjur.*
- I livsmedlets ingrediensförteckning i anslutning till ingrediensen, exempelvis för hamburgare: *Ingredienser: ..., 70 % nötkött, ...*
- I livsmedlets ingrediensförteckning i anslutning till kategoribeteckning: *fisksoppa, ingredienser: ..., 10 % fisk, ...*

Livsmedelsföretagens tips och tolkningar: Om man ska ange mängd för en kategori ingredienser som inte finns med i ingrediensförteckningen kan denna mängd anges på en separat rad i omedelbar anslutning till ingrediensförteckningen, eftersom det är det enda praktiskt möjliga. Denna typ av märkning är också tydlig för konsumenten.

I de fall mängddeklarationen för en sammansatt ingrediens anges i ingrediensförteckningen kan mängddeklarationen anges före parentesen för att göra märkningen så tydlig som möjligt.

Exempel: ..., ..., *exotiska frukter 7 % (persika, mango, kiwi), ..., ...*

För produkter som har en uppdelad ingrediensförteckning eller för produkter som har många sammansatta ingredienser (och därmed många parenteser) kan mängddeklarationen anges på en separat rad i omedelbar anslutning till ingrediensförteckningen eller intill beteckningen. Mängddeklarationen kan annars bli vilseledande.

Detta kan även vara lämpligt i de fall när en ingrediens ingår med mer än 100 % eller om en ingrediens kompletteras med motsvarigheten i obehandlad form.

Exempel: Man har valt att ange ingredienserna för botten och fyllning i en köttfärspaj var för sig i ingrediensförteckningen. Mängddeklarationen skrivs i detta fall lämpligen efter ingrediensförteckningen och kan formuleras som: *Till en paj har använts 10 % kött.*

Det räcker att mängdangivelsen förekommer en gång intill beteckningen på livsmedlet. Den ska då placeras i det synfält där beteckning, nettokvantitet och eventuell alkoholhalt står, så att uppgifterna lätt kan ses samtidigt.

Undantag från reglerna om mängdangivelse

Mängden av en ingrediens eller en kategori av ingredienser behöver inte märkas enligt reglerna om mängdangivelse i följande fall:

- Om produkten ligger i lag och dess avrunna vikt ändå ska anges.
- Om andra unionsbestämmelser redan kräver att mängden av en viss ingrediens ska märkas.
- Om den används i små mängder i aromgivande syfte.
- Om den trots att den ingår i beteckningen, inte styr konsumenternas val, eller om variationer i mängd inte är avgörande för att karaktärisera livsmedlet, eller om den inte särskiljer livsmedlet från liknande livsmedel.
- Om det finns särskilda unionsbestämmelser som exakt reglerar mängden av en ingrediens eller en kategori ingredienser i en produkt, men de bestämmelserna säger inte att mängden ska anges i märkningen.
- Om produkten är en blandning av frukt, grönsaker eller svamp, där ingen dominerar viktmässigt, och de anges med uttryck som *i varierande proportion*.
- Om produkten är en blandning av kryddor eller örtekryddor, där ingen dominerar viktmässigt, och de anges med uttryck som *i varierande proportion*.
- Om det gäller socker eller sötningsmedel i produkter där beteckningen har tillägget *innehåller sötningsmedel* eller *innehåller socker och sötningsmedel*.
- Om man har tillsatt vitaminer och mineralämnen och deras mängd anges i näringsdeklarationen.

Tolkningar om undantagen - avrunnen vikt

Livsmedelsverkets tolkning: För livsmedel där mängden ingredienser eller kategori ingredienser framgår av angiven nettovikt eller avrunnen nettovikt behöver inte särskild mängdangivelse anges. Exempel på en sådan produkt skulle kunna vara tonfisk i vatten. Vätskan anses enbart utgöra ett komplement och är inte avgörande för köpet.

Livsmedelsföretagens tolkning: För produkter som ligger i en lag som inte äts, där man anger avrunnen vikt, till exempel korv i spad, bör mängden kött anges enligt följande: mängden kött/100 g färdig korv, alltså på avrunnen vikt.

Om avrunnen vikt anges frivilligt behövs inte mängddeklaration. Detta gäller för produkter där vätskan anses vara en del av livsmedlet och inte en lag.

Exempel

Tonfisk i olja
Sardiner i tomat
Skinka i gelé

Små mängder i aromgivande syfte

Livsmedelsverkets tolkning är att detta undantag gäller oberoende av om det finns en illustration på förpackningen eller inte.

Undantaget gäller inte bara aromer, utan alla ingredienser (eller kategorier av ingredienser) som används i liten mängd för att smaksätta ett livsmedel.

Exempel

Vitlöksbröd
Dillkött
Kanelbullar
Popcorn med smörsmak

Livsmedelsföretagens exempel

Läsk med fruktsmak (med fruktarom)
Kex med vanillinfyllning (med vanillin) – men mängden fyllning ska anges.
Chips med räksmak
Hallonbåtar
Fruktavbildning på konfektyrvara
Leverpastej med gurka (med en liten mängd gurka) – men mängden lever ska anges.

Se även sidan 9 för mer om hur märkningen inte får vilseleda.

Ej styrande för konsumentens val

Livsmedelsverkets tolkning är att detta undantag bara gäller om ingrediensens beteckning förekommer i livsmedelsbeteckningen.

Exempel

Maltwhiskey

Vetebröd

Sockerkaka

Livsmedelsföretagens exempel

Rispuffar

Potatischips

Rotfruktsrösti (gjord på rotfrukter och potatis)

Tomatpuré (gjord på ren tomatpuré med kryddor)

Senap

Rågbröd (bakat av enbart rågmjöl)

Nettokvantitet

Här finns lagstiftningen:	
Livsmedelsverkets föreskrifter LIVSFS 2014:4 (H 125)	
6-7 §	Nationella regler för nettokvantitet.
Förordning (EU) nr 1169/2011	
Artikel 9 & 23	Närmare bestämmelser om nettokvantitet.
Bilaga IX	Undantag och tekniska bestämmelser för hur reglerna ska tillämpas.
SWEDACS föreskrifter STAFS 2017:1	Utformning av vikt- och volymmärkning, mängdtolerans, e-märkning m.m.

Se även hemsidan för SWEDAC (Styrelsen för ackreditering och teknisk kontroll):
www.swedac.se

Så anges nettokvantitet

Nettokvantiteten anges i

- Volymenheter när det gäller flytande produkter (liter, centiliter eller milliliter, i Sverige är även deciliter tillåtet).
- Viktenheter när det gäller andra produkter (kilogram eller gram).
- Nettokvantitet ska anges i samma synfält som livsmedlets beteckning och faktisk alkoholhalt. Se även avsnittet om samma synfält på sidan 14.

Livsmedelsverkets tolkning: Förkortningarna l, dl, cl och ml får användas trots att de inte är fastställda i informationsförordningen.

Livsmedel som inte bedöms vara flytande ska enligt reglerna ha nettokvantiteten angiven i vikt. För trögflytande livsmedel som till exempel ketchup, sirap och flytande margarin är det upp till ansvarig livsmedelsföretagare att avgöra om nettokvantiteten lämpligen bör anges i vikt- eller i volymenheter. För samtliga livsmedel gäller att nettokvantiteten frivilligt får anges både i viktenheter och i volymenheter. Detta kan vara aktuellt för t.ex. glassvaror vars nettokvantitet ska anges i vikt.

Livsmedel i lag och glaserade livsmedel

För livsmedel i fast form som ligger i en lag ska även livsmedlets avrunna vikt anges.

Med lag menas här blandningar (som även kan vara i fryst och djupfryst tillstånd) av följande varor: vatten, salt lösningar, saltlake, vattenlösningar av livsmedelssyror, ättika och vinäger, sockerlag, vattenlösningar med andra sötningsmedel, och när det gäller frukt eller grönsaker, frukt- eller grönsaksjuicer.

Livsmedelsföretagen tips: Med *avrunnen vikt* menas den avrunna vikt ett livsmedel har då det är klart att säljas.

Livsmedel som är inlagda i sås eller gelé bör även märkas med vikten utan såsen eller gelén.

När det gäller sill är sillvikten (den vikt sillen har vid inläggningstillfället) mer relevant än avrunnen vikt, då det är sillvikten som jämförelsepriset grundar sig på.

Se även tolkningarna om avrunnen vikt för ingredienser på sidan 58.

Om ett livsmedel har glaserats ska nettovikten inte omfatta glaseringen.

Livsmedelsföretagens förtydligande: Till glaserade produkter räknas exempelvis vattenglaserade frysta livsmedel. De ska alltså märkas med nettovikt där glaseringen inte ingår.

Tips från Livsmedelsföretagen: Glaserade varors nettovikt bör märkas med tillägget *vartill kommer skyddande vattenglaser* eller liknande uttryck. På storhushållsförpackningar kan man lämpligen ange *vartill kommer x – y % skyddande vattenglaser* eller liknande uttryck.

Flera förpackningar som säljs tillsammans

Om en färdigförpackning består av två eller **flera separata färdigförpackningar med samma mängd av samma vara**, ska man på ytterförpackningen ange nettokvantiteten i varje separat förpackning och hur många förpackningar som ingår.

Men denna märkning behövs inte om man genom den yttre förpackningen lätt ser hur många enskilda förpackningar som ingår och om nettovikten/volymen på minst en av dem syns.

Om en färdigförpackning består av två eller **flera separata förpackningar som inte betraktas som färdigförpackningar**, ska den totala nettokvantiteten anges och det totala antalet separata förpackningar.

Livsmedelsverkets exempel: En förpackning med flera innerpåsar pulversoppa där innerpåsarerna inte är fullständigt märkta.

Livsmedelsföretagens tolkning är att för produkter som exempelvis inslagna kolor i en ytterpåse, behöver man inte märka antal som ingår.

Undantag från reglerna om nettokvantitet

I följande fall är det inte obligatoriskt att ange nettokvantitet:

- För livsmedel som minskar avsevärt i volym eller vikt och som säljs styckevis eller vägs i köparens närvaro.
- För livsmedel vars nettokvantitet är mindre än 5 gram eller 5 milliliter. (Detta undantag gäller inte kryddor och örtekryddor.)
- För livsmedel som normalt säljs styckevis, där man genom förpackningen lätt kan se hur många artiklar som ingår, eller där antalet artiklar framgår av märkningen.

Livsmedelsverkets tolkning: Undantag skulle kunna vara livsmedel där antalet enheter av en vara är mer intressant för konsumenten än nettovikten. Det handlar i första hand om livsmedel som varierar i nettovikt sinsemellan, exempelvis p.g.a. att de är handgjorda.

Exempel: Handbakade småkakor som normalt säljs styckevis över disk på ett konditori men som också, eller istället, säljs i genomskinlig färdigförpackning.

Butiksbakade frallor som normalt säljs i lösvikt men vid ett annat tillfälle packteras i genomskinlig färdigförpackning som läggs ut i butiken till försäljning.

Man måste inte heller ange nettokvantitet enligt dessa regler om andra unionsbestämmelser eller nationella föreskrifter redan säger att innehållet ska anges på ett visst sätt, till exempel nominell mängd, minimimängd eller genomsnittsmängd. Då gäller den mängden som nettokvantitet.

Läkemedelslika produkter

Förpackningar med bordssötningsmedel, kosttillskott och livsmedel för speciella medicinska ändamål får märkas med antalet tabletter, kapslar eller liknande, istället för med nettovikt. Detta enligt en nationell bestämmelse i LIVSFS 2014:4.

Sifferhöjd, tillåten avvikelse och e-märkning

Föreskrifterna om vikt- och volymmärkning utfärdas av Styrelsen för ackreditering och teknisk kontroll, SWEDAC. Livsmedelsverket och kommunala inspektörer kontrollerar att reglerna följs. e-märkning är en frivillig europeisk märkning som kontrolleras av Sveriges forskningsinstitut (Research Institutes of Sweden), och som är tänkt att förenkla hanteringen när varor säljs mellan EU-länder och länder som har undertecknat EES-avtalet.

Reglerna om e-märkning uppdaterades 2017. Samtidigt infördes krav på icke e-märkta produkter. Den som tillverkar sådana ska ha ett dokumenterat system för stickprovskontroller som säkerställer att man håller sig inom de tillåtna avvikelserna uppåt och nedåt och att genomsnittsinnehållet inte är mindre än den nominella volymen/vikten.

Minsta sifferhöjd

Enligt reglerna finns det krav på vilken teckenstorlek som ska användas när man anger olika mängder. Siffrorna ska ha följande minimihöjd:

Mängd i gram eller milliliter	Minimal sifferhöjd
> 1000	6 mm
1000 till 200	4 mm
Fr.o.m. 200 till 50	3 mm
≤ 50	2 mm

Tillåten avvikelse

Det finns tre grundregler för hur mycket ett parti färdigförpackade varors vikt eller volym får avvika från märkningen, detta gäller i princip även e-märkning.

1. Det faktiska innehållet får i genomsnitt inte underskrida den mängd som anges på förpackningarna (nominella mängden).

2. Inte fler än 2,5 procent av förpackningarna får ha en negativ avvikelse som är större än den tillåtna negativa avvikelsen.

Den vikt/volym som märks på förpackningen	Tillåten negativ avvikelse
5 – 50 g eller ml	9 % av deklarerad vikt eller volym
Fr.o.m 50 – 100 g eller ml	4,5 g eller ml
Fr.o.m 100 – 200 g eller ml	4,5 % av deklarerad vikt eller volym
Fr.o.m 200 – 300 g eller ml	9 g eller ml
Fr.o.m 300 – 500 g eller ml	3 % av deklarerad vikt eller volym
Fr.o.m 500 – 1000 g eller ml	15 g eller ml
Fr.o.m 1000 – 10000 g eller ml	1,5 % av deklarerad vikt eller volym

3. Ingen förpackning får ha en negativ avvikelse som är mer än dubbelt så stor som den negativa avvikelsen i tabellen ovan.

Livsmedelsföretagens tips och exempel på tillåten avvikelse

De tillåtna avvikelserna gäller färdigförpackade varors nettovikt (eller volym) och inte för avrunnen vikt/sillvikt.

Grundregel 1: På förpackningen står det att livsmedlets vikt är 1 kg. Då ska genomsnittet av vikten för alla förpackningar i ett parti ligga på lägst 1 kg.

Grundregel 2: På förpackningen står det att livsmedlets vikt är 1 kg. Högst 2,5 % av förpackningarna i ett parti får innehålla mindre än 985 g. Hur många förpackningar som helst får innehålla mer än 1 kg.

Grundregel 3: På förpackningen står det att livsmedlets vikt är 1 kg. Ingen sådan förpackning får innehålla mindre än 970 g.

För definition av parti, se kapitlet om identifikationsmärkning av livsmedelspartier på sidan 103.

e-märkning

Den frivilliga e-märkningen får man använda intill mängdangivelsen om man följer reglerna för e-märkning och har fått den godkänd av Sveriges Forskningsinstitut. Det är det enda organ som hittills godkänts av SWEDAC för att sköta sådana kontroller.

Institutet granskar företagens rutiner för vikt- och volymkontroll innan märkningen godkänns. Kontroller görs sedan normalt en gång per år, då man går igenom dokumentationen från egenkontrollen och gör stickprovskontroller. Godkännandet och de årliga kontrollerna är avgiftsbelagda. Den gemena bokstaven e, som garanterar att färdigförpackningen uppfyller kraven för e-märkning ska vara minst 3 millimeter hög, vara placerad inom samma synfält som vikten eller volymen och ha en särskild form som regleras i bestämmelserna.

Mer information om e-märkning finns på Sveriges Forskningsinstituts hemsida www.ris.se

Datummärkning

Här finns lagstiftningen:	
Förordning (EU) nr 1169/2011	
Artikel 24, bilaga III och bilaga X	Datum för minsta hållbarhet, sista förbrukningsdag och nedfrysningsdatum.
Förordning (EG) nr 178/2002	
Artikel 14	Mer om livsmedelssäkerhet och sista förbrukningsdag.
Förordning (EG) nr 2073/2005	
Artikel 3	Mikrobiologiska kriterier och livsmedelsföretagens ansvar.

Allmänt om datummärkning

För de allra flesta färdigförpackade livsmedel är datummärkning obligatorisk. Den vanligaste märkningen är datum för minsta hållbarhet som anges med *bäst före*. Fryst kött, frysta köttberedningar och frysta obearbetade fiskeriprodukter ska också märkas med *nedfrysningsdatum*. För livsmedel som mikrobiologiskt är mycket lättfördärliga och som efter en kort tid kan utgöra en omedelbar fara för människors hälsa finns en särskild märkning: *sista förbrukningsdag*.

Om ett livsmedel behöver förvaras på ett visst sätt för att hålla sig till utsatt datum, ska det anges på förpackningen. Man ska också ange om det behövs särskilda förvaringsinstruktioner efter att förpackningen är bruten, och om livsmedlet i bruten förpackning bör förbrukas inom en viss tid. Läs mer i stycket om förvaringsvillkor på sidan 70.

Livsmedel som märkts med datum får i normala fall inte ommärkas med ett senare datum, enligt allmänna krav i informationsförordningen. Man kan också lägga till frivilliga datummärkningar som *förpackningsdag*, *tillverkningsdag* eller *bakdag*, som extra information till konsumenterna, se sidan 69. Om ett livsmedel har märkts med *bäst före* eller *sista förbrukningsdag* och märkningen innehåller en specifik dag (inte bara månad och år) gäller den märkningen även som identifikationsmärkning.

Minsta hållbarhet/bäst före

Med datum för minsta hållbarhet menas den dag fram till vilken livsmedlet vid rätt förvaring har kvar sina särskilda egenskaper. Datum för minsta hållbarhet ska anges med uttrycket *bäst före*. Enligt den svenska tolkningen ska livsmedlet vara hållbart fram till och med den dag som *bäst före* anger.

Livsmedelsverkets exempel: En förpackning är märkt med *bäst före 121121*. Det betyder att livsmedlet ska ha kvar sina särskilda egenskaper, om det har förvarats på lämpligt sätt, till och med den 12 november 2021.

En förpackning är märkt med *bäst före utgången av 1121*. Det betyder att livsmedlet ska ha kvar sina särskilda egenskaper, om det har förvarats på lämpligt sätt, till och med den 30 november 2021.

Ordalydelsen och ordningen *Bäst före [datum]* och *Bäst före utgången av [datum]* får inte ändras. Däremot kan en producent förtydliga att ett livsmedel kan konsumeras efter *bäst före*-dag genom att förklara det i en ny mening, till exempel i anslutning till datummärkningen. Ett exempel är den frivilliga tilläggsmärkningen *ofta bra efter*. En förutsättning är att övriga krav på frivillig information är uppfyllda. Datummärkningen ska inte kunna missförstås.

Livsmedelsföretagens förtydligande: Den svenska tolkningen är *bra* eftersom en majoritet av konsumenterna uppfattar *bäst före* som att livsmedlet är hållbart fram till och med den utsatta dagen. Detta följer också samma princip som datummärkning med sista förbrukningsdag, se nedan.

Livsmedelsföretagens tips: Det är väldigt viktigt att konsumenterna känner till skillnaden mellan *bäst före* och *sista förbrukningsdag*, inte minst ur ett matsvinnspektiv. Att göra ett tillägg efter *bäst före*-märkningen med uttryck som *ofta bra efter* eller liknande kan göra det tydligt för konsumenten.

För mat som kan lagras i beredskapssyfte kan den frivilliga uppgiften göras mer detaljerad på produkter där det anses lämpligt. Märkningen kan då kompletteras med exempelvis *Bäst före XXYYZZ, säker i tre år till*, eller liknande uttryck som förklarar vad "bra" och "efter" innebär för den enskilda produkten. Märkningen ska inte antyda att det finns två *bäst före*-datum på ett vilseledande sätt.

Uttrycket *bäst före* ska följas av dag, månad och eventuellt år. Hur noggrant man måste ange datumet beror på hur länge ett livsmedel håller sig.

Hållbarhet	Det räcker att ange
Högst 3 månader	<i>Bäst före</i> följt av dag och månad
3 - 18 månader	<i>Bäst före utgången av</i> följt av månad och år
Minst 18 månader	<i>Bäst före utgången av</i> följt av år

För datummärkningar som inte innehåller en specifik dag utan bara månad och/eller år ska man använda uttrycket *bäst före utgången av*.

Uttrycket *bäst före* ska alltid följas av datum eller en hänvisning till var på förpackningen datummärkningen står. Behöver livsmedlet förvaras på ett särskilt sätt ska man ange det efter dessa uppgifter. Läs mer om förvaringsanvisningar på sidan 70. Datumet ska alltid anges i ordningsföljden dag, månad och år, utan några interna koder, se exemplen nedan.

Livsmedelsföretagens tolkning: Förpackningar som ligger inuti en tillsluten ytterförpackning behöver inte alltid vara märkta med till exempel förvaringsanvisning och *bäst före*-dag. Dessa uppgifter kan i stället finnas på ytterförpackningen, eller i vissa fall i ett handelsdokument.

Exempel: Julskinka säljs i djupfryst skick i grossistledet men i tinat skick till konsumenterna. Ytterförpackningen som innehåller de frysta produkterna ska märkas med bland annat bäst före-dag för livsmedlen i djupfryst skick. Dessutom bör även förvaringsanvisning anges på ytteremballaget. Färdigförpackningarna som ligger inuti ytterförpackningen kan då vara omärkta vad gäller förvaringsanvisning och bäst före-dag. När sedan livsmedlen ska säljas tinade kan butiken eller distributören bryta ytterförpackningen och märka färdigförpackningen med förvaringsanvisning och bäst före-dag anpassade till livsmedlen i tinat skick. Det ska också stå *upptinad* på färdigförpackningen så att det framgår att livsmedlet har varit fryst.

Exempel på bäst före-märkning

Enligt Livsmedelsverket kan månaden anges med siffror, med hela månadens namn i bokstäver eller med de tre första bokstäverna i månadens namn.

Exempel på datummärkning med enbart siffror:

Bäst före 10 11 22.

Det kan bli tydligare för konsumenterna om månaden skrivs med bokstäver eller om hela året skrivs med fyra siffror:

Bäst före 10 nov 22

Bäst före 10 11 2022

För livsmedel med hållbarhetstid på högst 3 månader räcker det att ange dag och månad:

Bäst före 10 08

Bäst före 10 augusti

För Livsmedel med hållbarhetstid på 3 till 18 månader räcker det att ange månad och år:

Bäst före utgången av 08 22

Bäst före utgången av aug 22

För livsmedel med hållbarhetstid på över 18 månader räcker det att ange år:

Bäst före utgången av 2023

Livsmedelsföretagens tips: Om det är praktiskt möjligt bör året skrivas ut med fyra siffror. Då blir märkningen så tydlig som möjlig för konsumenterna:

Bäst före 10 08 2022

Bäst före utgången av 2022

Att avgöra hållbarhetstid

Livsmedelsföretagen ska se till att de livsmedelssäkerhetskriterier som gäller under produkternas hela hållbarhetstid uppfylls. Ansvar för detta gäller under rimligen förutsebara förhållanden vid distribution, förvaring och användning (alltså ända ut till konsument). Det framgår av förordningen om mikrobiologiska kriterier, 2073/2005, artikel 3.

När det behövs ska tillverkaren göra hållbarhetsstudier för att få underlag till en trovärdig hållbarhetsmärkning. Det gäller särskilt ätfärdiga livsmedel där det finns en risk för att bakterien *Listeria monocytogenes* växer till.

Livsmedelsföretagens tips om hållbarhet

När en produkt förvaras eller lagras är det normalt att kvaliteten förändras. Förändringarna kan vara av kemisk/fysikalisk karaktär, till exempel sensoriska förändringar. De kan också vara av mikrobiologisk karaktär, till exempel bakterietillväxt. En produkts hållbarhet beror på många faktorer, exempelvis:

- Ingredienser
- Process (sterilisering, pastörisering, varmfyllning, kallfyllning, aseptik, vattenglasering etc.)
- Konserveringsmedel
- Förpackningens syrgastäthet
- Innesluten syrgasmängd
- Lagringstemperatur
- Hantering och behandling
- Förpackningsslag

Förpackningar som har hög syrgastäthet är till exempel glas, plåt, aluminium eller sammansatta förpackningar med ett eller flera skikt av material med hög syrgasbarriär som aluminium eller en barriärplast (exempelvis EVOH).

Förpackningar med låg syrgastäthet är till exempel papper, papp och flertalet plastmaterial.

Tillverkaren avgör vilken hållbarhet livsmedlet har och ska anpassa bäst före-tiden till sin produkt. Enligt Livsmedelsverket baseras bäst före-tiderna på den erfarenhet som tillverkaren har skaffat sig genom bland annat hållbarhetstester eller på de rekommendationer som branschen har kommit fram till i branschriktlinjer.

Livsmedel som inte kräver bäst före-märkning

Man behöver inte sätta ut bäst före-datum på följande produkter:

- Färsk frukt och färska grönsaker, inklusive potatis, som inte har skalats, delats i bitar eller behandlats på liknande sätt (Undantaget gäller inte groddar och liknande produkter som groddar av baljväxter.)
- Viner, likörviner, mousserande viner, aromatiserade viner och liknande produkter framställda av annan frukt än druvor samt drycker med KN-nummer 2206 00 som har framställts av druvor eller druvmust.
- Drycker som innehåller minst 10 volymprocent alkohol.
- Bageri- eller konditorivaror som med hänsyn till sitt innehåll normalt konsumeras inom 24 timmar efter tillverkningen.
- Ättika och vinäger
- Koksalt
- Socker i fast form.
- Konfektyrvaror som nästan enbart består av smaksatt och/eller färgat socker.
- Tuggummi

Sista förbrukningsdag

Ett livsmedel som mikrobiologiskt är mycket lättfördärligt och som efter en kort tid kan utgöra en omedelbar fara för människors hälsa, ska märkas med *sista förbrukningsdag* istället för *bäst före-dag*.

Efter sista förbrukningsdagen ska ett livsmedel anses som icke säkert som människoföda. Då får det inte släppas ut på marknaden, enligt artikel 14 i förordning 178/2002.

Livsmedelsföretagens tips: Tidigare skulle mikrobiologiskt lättfördärliga livsmedel märkas med sista förbrukningsdag. Men enligt nuvarande informationsförordning ska denna märkning bara användas om en kort lagringstid kan bidra till att göra dessa livsmedel hälsofarliga.

Livsmedelsverkets tolkning: Ett livsmedel som mikrobiologiskt är mycket lättfördärligt och som efter en kort tid kan utgöra en omedelbar fara för människors hälsa, ska märkas med sista förbrukningsdag istället för *bäst före-dag*. Det är alltid den som är ansvarig för datummärkningen som ska ta ställning till vilken datummärkning som ska väljas. Läs hela tolkningen på Livsmedelsverkets hemsida i Kontrollwiki.

Datummärkningen för lättfördärliga produkter ska alltid anges med uttrycket *sista förbrukningsdag* följt av dag, månad och eventuellt år, i den ordningen och utan interna koder. Skriver man datumet på en annan plats ska uttrycket *sista förbrukningsdag* följas av en hänvisning till var på förpackningen datumet står. Märkningen ska stå på varje enskild färdigförpackad portion. Efter uppgiften om sista förbrukningsdag måste man också ange hur livsmedlet ska förvaras. Läs mer om förvaringsanvisningar på sidan 70.

Livsmedelsverkets exempel på felaktig datummärkning: Att skriva *Sist f.dag* som förkortning för *Sista förbrukningsdag* kan vara vilseledande. Inte heller bör en etikett innehålla både uttrycket *bäst före* och *sista förbrukningsdag* om det går att ta miste på vilken dag som egentligen anges.

Nedfrysningsdatum

För fryst kött, frysta köttberedningar och frysta obearbetade fiskeriprodukter ska man även ange nedfrysningsdatum, eller första nedfrysningsdatum om produkten har frysts mer än en gång.

Datumet ska anges med uttrycket *nedfryst den* följt av dag, månad och år, i den ordningen och i okodad form.

Skriver man datumet på en annan plats ska man efter uttrycket *nedfryst den* hänvisa till var på förpackningen datumet står.

Livsmedelsföretagens tolkning: En produkts nedfrysningsdatum är det datum då den fryses ned i den form som den säljs till konsumenterna eller till storhushåll.

Det kan finnas olika uppfattningar inom EU om vad nedfrysningsdatumet egentligen avser. Diskussioner pågår med Livsmedelsverket om deras tolkning. Vår tolkning stödjer vi på följande: När en produkt tillverkas ansvarar företaget för ett stort antal moment som ska säkerställa en slutprodukt av bra kvalitet, exempelvis att fullgoda råvaror används, att hantering såsom nedfrysning sker på ett sätt som inte påverkar produkten negativt, att kvalitetskontrollen är tillfredsställande etc. När slutprodukten till sist fryses ner för att därefter lämna företaget skulle detta datum kunna ha ett värde för konsumenten, som komplement till bäst före-datumet som visar hållbarheten. Eftersom de råvaror man använder i tillverkningen kan ha olika nedfrysningsdatum är det inte heller praktiskt möjligt att ange ett sådant datum för råvarorna på ett korrekt sätt. Vi anser att vår tolkning stämmer med hur förordningen är formulerad.

Tidigare djupfryst livsmedel som säljs som tinat

Ett djupfryst livsmedel ska vara märkt enligt reglerna och ha en bäst före-märkning som är anpassad till djupfryst förvaring. Men om det djupfrysta livsmedlet tinas i exempelvis en butik för att säljas i tinat skick, får inte dubbla förvaringsanvisningar och dubbla bäst före-datum anges. Då ska produkten endast märkas som tinat livsmedel. Det betyder att den ska ha ett bäst före-datum, en förvaringsanvisning och vid beteckningen ska det stå *upptinat*.

Livsmedelsverkets tolkning: Med produkt menas här slutprodukten under förutsättning att råvaran inte är äldre än 18 månader. Som exempel kan nämnas då fisk fryses ned på båten direkt efter fångsten. I fiskproduktionsanläggningen tinas fisken upp för att fileas varpå den fryses ned igen. Första nedfrysningsdatum är då fiskfilén fryses ned under förutsättning att fiskråvaran inte är äldre än 18 månader. För fler exempel se Livsmedelsverkets Kontrollwiki.

För kraven på att lämna uppgifter i tidigare led av livsmedelshandlingen, om tillverkningsdatum och infrysningsdatum för frysta livsmedel av animaliskt ursprung, se förordning 853/2004.

Frivilliga datummärkingar

Livsmedelsverkets tolkning: Många tillverkare har länge frivilligt märkt livsmedel med uppgift om förpackningsdag, bakdag eller liknande uttryck. För att underlätta för konsumenterna att förstå den frivilliga märkningen behövs en enhetlig tolkning av begreppen. Följande betydelse kan användas:

Förpackningsdag – den dag då ett livsmedel inneslutits i den förpackning som det ska säljas i.

Tillverkningsdag – den dag då tillverkarens beredning av ett livsmedel är avslutad och livsmedlet är färdigt för försäljning eller konsumtion.

Bakningsdag, bakdag eller bakat – tillverkningsdag för mjukt bröd som bakats med jäst och/eller surdeg. Märkningen ska stå tillsammans med uppgift om datum. Mjukt bröd ska i detta sammanhang anses färdigt för försäljning eller konsumtion senast tre timmar efter att brödet tagits ut ur ugnen.

Samma regler om datumordning som gäller för bäst före-dag och sista förbrukningsdag bör följas vid annan datummärkning. Om ett livsmedel märks med två eller flera datum bör de stå samlade, så att det blir tydligt för konsumenten vilka datum det handlar om.

Förvarings- och användningsvillkor

Här finns lagstiftningen:	
Förordning (EU) nr 1169/2011	
Artikel 9 & 25	Särskilda villkor för förvaring och användning.
Livsmedelsverkets föreskrifter LIVSFS 2006:12 (H 95)	Djupfrysta livsmedel.
Förordning (EG) nr 2073/2005	
Artikel 3 & bilaga I	Mikrobiologiska kriterier och livsmedelsföretagens ansvar.

När det krävs särskild märkning för hållbarheten

Om ett livsmedel behöver förvaras eller användas på ett särskilt sätt för att hålla sig, måste det märkas med förvaringsvillkor och/eller användningsvillkor. Förvaringsanvisning är till exempel obligatorisk för livsmedel som anses mikrobiologiskt känsliga och märks med sista förbrukningsdag. Även livsmedel som märks med minsta hållbarhetstid/bäst före ska ha en förvaringsanvisning om den behövs för att de ska hålla sig till utsatt datum.

Bruten förpackning

Om livsmedlet ska förvaras eller användas på ett särskilt sätt efter att förpackningen är bruten ska det stå i märkningen. Om innehållet i en bruten förpackning behöver konsumeras inom en viss tid ska det också anges.

Livsmedelsverkets tolkning: Om ett livsmedel har lång hållbarhet i oöppnad förpackning men hållbarheten förkortas när förpackningen öppnas, ska det finnas förvaringsvillkor och uppgift om när livsmedlet senast bör förbrukas i märkningen. Hållbarhet för livsmedel sedan förpackningen brutits kan ges i form av ett intervall.

Exempel: Öppnad förpackning är hållbar i 3-5 dagar

För livsmedel där hållbarheten inte förändras väsentligt efter att förpackningen brutits, under förutsättning att livsmedlet förvaras under särskilda förhållanden, kan det vara tillräckligt att ange förvaringsvillkor. Ibland behövs ingen av uppgifterna.

Livsmedelsföretagens tips: För att minska risken för att fullgoda livsmedel slängs kan det ibland vara bättre att ange ett intervall för hållbarheten, snarare än exakt antal dagar. I vissa fall är det också bättre att bara ange förvaringsvillkor och ibland behövs inte ens förvaringsvillkor, exempelvis för strösocker.

Eftersom hållbarheten varierar mycket från produkt till produkt är det svårt för Livsmedelsföretagen att ge generella riktlinjer för olika produktgrupper. Företagen måste göra egna bedömningar i varje enskilt fall.

För fiskprodukter kan företagen hitta tips hos Sjömatfrämjandet:

<https://sjomatsframjandet.se/i-koket/hantering-tillagning/forvaring-hallbarhet/hallbarhet-for-oppnade-forpackningar-i-kyll/>

Tillverkaren kan göra en undersökning av produktens hållbarhet efter att förpackningen brutits, till exempel genom att förvara den öppnade förpackningen enligt förvaringsanvisningen i lämpligt antal dagar och därefter låta analysera produkten. Detta visar den längsta möjliga hållbarhetstiden. Eftersom konsumenten kan hantera livsmedlet ohygieniskt kan tiden givetvis bli kortare än detta, vilket bör framgå av märkningen. Exempelvis kan man skriva: *Efter öppnandet: Kylförvaring (+2 till +8 °C), max 5 dagar*. Se även märkningsexemplet med fiskbullar på sidan 144.

Vill man ge konsumenterna mer utförlig information om hållbarhet vid olika hantering är ett sätt att hänvisa till en längre text på företagets hemsida.

Temperaturkrav

Livsmedel får inte förvaras vid en temperatur som gör att de kan bli hälsofarliga. Kylkedjan får heller inte brytas. Det framgår i förordningen om livsmedelshygien, 852/2004.

Den temperatur som anges på förpackningen ska normalt hållas i alla led. Det finns dock särskilda temperaturkrav för vissa produkter av animaliskt ursprung som gäller fram till butik/restaurang, enligt förordning 853/2004.

För definitioner och mer information om frysta livsmedel, se kapitel 4 om särskilda livsmedelsgrupper. Djupfrysta livsmedel finns på sidan 106.

De nationella definitionerna för kylvara, helkonserv och kylkonserv har utgått.

Livsmedelsverkets tolkning - så anges temperatur

Om förvaringsanvisningen säger att temperaturen ska vara lägre än rumstemperatur, bör den också innehålla uppgift om förvaringstemperatur.

Exempel på förvaringsanvisning för livsmedel som ska eller bör förvaras i kyla: *Förvaras vid högst +4 °C.*

När det finns föreskrivna krav som säger att ett livsmedel ska förvaras vid en viss temperatur, måste märkningen anpassas efter detta.

Riktvärden för förvaringstemperaturer finns också i Livsmedelsverkets Kontrollwiki.

Tips från Livsmedelsföretagen: Vill man upplysa om att ett livsmedel håller sig bättre om det förvaras i lägre temperatur kan man till exempel skriva: *Förvara vid max +8 °C, men gärna vid +2 - +6 °C*. Maxtemperaturen framgår tydligt av denna upplysning.

OBS: Om en fryst produkt även märks med hur den ska förvaras i kyl respektive rumstemperatur bör hållbarheten grunda sig på tester av livsmedlet i den angivna temperaturen. Det är alltid företagets ansvar att märkningen är korrekt och anpassad efter den egna produkten.

Se även stycket om att avgöra hållbarhetstid på sidan 66, specialkapitlet om djupfrysta livsmedel på sidan 106 och om glassvaror på sidan 116.

Företagets namn och adress

Här finns lagstiftningen:

Förordning (EU) nr 1169/2011

Artikel 8 & 9

Uppgift om ansvarigt företag inom EU

Det företag i vars namn livsmedlet säljs ska anges med namn och adress. Om detta företag inte är etablerat i EU, ska man istället ange namn och adress till det företag som importerar livsmedlet till EU.

Livsmedelsverkets tolkning

Som adress kan anges:

- postadress *eller*
- telefonnummer (vid behov inklusive landsnummer) där telefonnumret är kopplat till en postadress som går att söka fram exempelvis med hjälp av en sökmotor, *eller*
- adress till webbplats där företagets postadress framgår. Enbart en e-post adress är inte tillräcklig.

Som ett frivilligt komplement till uppgifterna ovan får märkningen av exempelvis egna märkesvaror som tillverkats av annan än den företagare i vars namn eller firmanamn livsmedlet säljs, omfatta kontaktuppgifter till tillverkaren. Det är då nödvändigt att det i märkningen tydligt görs skillnad på tillverkaren och den ansvarige företagaren.

Exempel på kontaktuppgift till annat företag:

Namn på tillverkaren, producerad för YYY.

Livsmedelsföretagens tips: Tänk på att andra tolkningar än Livsmedelsverkets kan förekomma i andra länder.

Om möjligt bör telefonnummer anges, eftersom många konsumenter kontaktar företagen på detta sätt.

I mån av plats bör man även komplettera med företagets webbadress.

Enligt EES-avtalet likställs EES-länder med EU-länder. Alltså får man märka med exempelvis ett företag i Norge.

Ursprung

Här finns lagstiftningen:	
Förordning (EU) nr 1169/2011	
Artikel 26 & bilaga XI	Närmare bestämmelser om ursprungsmärkning.
Artikel 2	Definition av härkomstplats.
Förordning (EU) nr 2018/775	Om ursprungsmärkning av primär ingrediens.
Förordningarna (EG) nr 1760/2000 & (EG) nr 1825/2000	Kalv- och nötkött samt blandfärs.
Förordning (EU) nr 1379/2013 & Livsmedelsverkets föreskrifter SLVFS 2001:37 (H 136)	Fisk
Livsmedelsverkets föreskrifter LIVSFS 2024:4	Ägg
Förordningarna (EU) nr 1308/2013 & (EU) nr 543/2011	EU:s samlade marknadsordning, och föreskrifter för frukt och grönsaker.
Livsmedelsverkets föreskrifter LIVSSF 2025:3 Förordning (EU) nr 543/2011	Honung
Förordning (EU) nr 1337/2013	Gris, får, get och fjäderfä.
Förordning (EU) nr 952/2013	
Artikel 60	Definition av ursprungsland

Se även: Tolkningar om ursprungsmärkning av primär ingrediens.

Livsmedelsverkets Kontrollwiki:

<http://kontrollwiki.livsmedelsverket.se/artikel/47/ursprungsmarkning> (se långt ner på sidan)

Europeiska kommissionen:

https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/PDF/?uri=OJ:JOC_2020_032_R_0001&from=EN

FoodDrinkEurope:

https://www.fooddrinkeurope.eu/uploads/publications_documents/Joint_Guidance_on_the_origin_indication_of_the_primary_ingredient_WEB.pdf

När ursprung ska anges

Det är obligatoriskt att ange **ursprungsland** eller **härkomstplats** om det utan ursprungsmärkning skulle kunna vilseleda konsumenterna och ge dem fel uppfattning om var livsmedlet kommer från. Detta gäller särskilt om märkningen annars skulle antyda att livsmedlet har ett annat ursprung eller annan härkomstplats.

Ursprungsland är det land där en vara helt framställts eller, om tillverkningen skett i mer än ett land, det land där varan genomgick den sista väsentliga bearbetningen eller behandlingen.

Enligt Livsmedelsverket kan märkning som vilseleder om ursprunget exempelvis vara: beteckning, varumärke, logotyp, firmanamn, bilder och symboler som flaggor eller vimplar eller färgsättning av emballage.

Se ytterligare exempel på Livsmedelsverkets hemsida i Kontrollwiki.

Dessutom ska ursprung anges för följande livsmedel

- Honung
- Frukt och grönsaker
- Ägg
- Fiskar, kräft- och blötdjur, sjögräs och alger
(Läs mer om reglerna för fiskeriprodukter på sidan 108.)
- Fryst och färskt kalv- och nötkött samt blandfärs med övervägande nötkött som säljs till konsumenter.
- Kött av gris (färskt, kylt eller fryst)
- Kött av får eller get (färskt, kylt eller fryst)
- Kött av fjäderfä (färskt, kylt eller fryst)

Vid ursprungsmärkning av nötkött ska man ange var djuret är fött, uppfött och var det är slaktat.

För gris, får, get och fjäderfä ska man ange var djuret är uppfött och slaktat, men kravet gäller inte malet kött eller putsbitar.

- För mer utförlig information om ursprungsmärkning av kött, se sidan 122.

Se även Livsmedelsverkets text om ursprungsmärkning av kött från nöt, gris, får, get och fjäderfä i Kontrollwiki och Jordbruksverkets information om handelsnormer för frukt och grönsaker.

Från 1 mars 2025 gäller nationella regler, än så länge tillfälliga, om att ange ursprungsland för kött som används på restaurang. Kravet gäller inte sammansatta produkter, exempelvis köttbullar och paj med skinka som säljs till restauranger. Läs mer i Kontrollwiki om *Inte färdigförpackade livsmedel*.

Primär ingrediens med annat ursprung

EU-regler med krav på ursprungsmärkning av en primär ingrediens med annat ursprung än det som livsmedlet är märkt med kom 2018 och handlar enbart om livsmedel som redan är ursprungsmärkta. Om ursprunget för en primär ingrediens inte är samma som det ursprung som anges för livsmedlet, ska det anges på något av följande sätt:

- *EU, icke-EU* eller *EU och icke-EU*.
- Som en region eller något annat geografiskt område som ligger i flera länder, och definieras i internationell rätt eller lätt kan förstås av normalt informerade genomsnittskonsumenter.
- Som FAO-område, hav eller sötvatten som definieras i internationell rätt eller lätt kan förstås av normalt informerade genomsnittskonsumenter.
- Som land/länder.
- Som en region eller något annat geografiskt område i ett land som lätt kan förstås av normalt informerade genomsnittskonsumenter.
- Som ursprungsland eller härkomstplats enligt reglerna för den eller de primära ingredienserna som sådana

- Genom en förklaring enligt följande: ”(Den primära ingrediensens namn) har inte sitt ursprung i (livsmedlets ursprung)” eller med en liknande formulering med samma innebörd.

Uppgiften ska minst ha teckenstorleken som anges på sid 14. Om ursprunget för livsmedlet anges med ord ska ursprunget för den primära ingrediensen anges i samma synfält och med en teckenstorlek där x-höjden är minst 75 procent av teckenstorleken som används för livsmedlets ursprung. Om ursprunget för ett livsmedel anges på annat sätt än med ord ska ursprunget för den primära ingrediensen anges i samma synfält.

Livsmedelsföretagens tolkningar om ursprung och primär ingrediens

Tolkningarna bygger både på förordning (EU) nr 2018/775 och flera tolkningsdokument, se länkarna ovan.

Syftet med denna märkning bör vara att ge god information och inte vilseleda konsumenterna.

Märkningsuppgifter som anger Livsmedlets ursprung

Reglerna för ursprungsmärkning av primär ingrediens gäller produkter som har uppgifter på förpackningen som uppfattas som ursprung för produkten, till exempel:

- *Tillverkad i Kungälv.*
- *Knäckebröd från Uppland.*
- *Från chipsfabriken i Kalmar sedan 2007.*
- Produktens beteckning innehåller ett geografiskt namn.
- Platsen för bakning, poppning och fabrik.
- Illustrationer, symboler, flaggor med mera som avser ursprung.

Om man anger uppgifter som uppfattas som ursprung ska man också ange ursprung för den primära ingrediensen (eller att den har ett annat ursprung), om detta ursprung inte är samma som produktens ursprung. Av förordningen framgår hur den primära ingrediensens ursprung då ska anges.

Tips: Man kan i stället välja att ange andra uttryck för produkten, se nedan. Exempelvis kan man i stället för att ange ”milled in”, vilket innebär att ursprung anges, välja att ange ”milled by” följt av namn o adress, vilket normalt sett inte är att ange ursprung.

Uttryck som inte uppfattas som ursprung för produkten

Att ange *packad i...*, *tillverkad av...* (namn o adress), *tappad av...* (namn o adress) eller *fyllt i*, anses normalt sett inte som att ursprung anges för hela produkten, och omfattas därför inte av dessa regler.

Vissa beteckningar med geografiska namn uppfattas inte som att de avser ursprung för produkten om de med tiden har blivit vedertagna beteckningar för en viss kategori livsmedel, till exempel Frankfurterkorv.

Tips: För att veta vilka beteckningar som kan anses vedertagna kan information som finns i receptböcker, på nätet, etc. underlätta bedömningen.

Observera att fler undantag finns i reglerna, såsom för registrerade varumärken tills dess att särskilda regler beslutats för dessa.

När endast ursprung för ingrediensen anges

Reglerna gäller inte då en produkt endast märks med ursprung för en ingrediens, till exempel då en sammansatt produkt märks med *Svensk mjölk* eller *Svenska hallon*, alltså inte märks med ursprung för hela produkten.

Att avgöra vilket som är primär ingrediens

Enligt informationsförordningen (EU) 1169/2011 ska uppgiften om den primära ingrediensen anges på grundval av definitionen i den förordningen.

Det kan vara den ingrediens som det ingår mest av eller den animaliska ingrediens som konsumenten vill veta ursprung för. Detta varierar från produkt till produkt och tillverkaren ska för varje produkt bedöma för vilken ingrediens ursprunget är viktigt och påverkar konsumentens val, utifrån den situation som råder då märkningen beslutas.

Tips: Detta kan till exempel ske genom att företaget undersöker vilka frågor som kommer till dess konsumentkontakt.

Det är alltså inte alltid den ingrediens som mängdanges som också är intressant avseende ursprung. I en *jordgubbsfil* är det sannolikt mjölken som konsumenten vill veta ursprung för, men detta får bedömas från fall till fall. Vid tveksamma fall kan man välja att ange ursprung för en ingrediens i stället för ursprung för hela produkten.

Sannolikt skulle det vara intressant att veta ursprung för spannmålen i *Sesamfröknäcke* och *Russinbröd*, eftersom det är spannmål som gör brödet till bröd och är grundbasen för produktens sammansättning. För en *Skinkpaj* och en *Blåbärspaj* är det sannolikt skinkan och blåbären som är de ingredienser som konsumenter vill veta ursprung för.

Produkter där ingen enskild ingrediens utgör mer än 50 procent och inte heller förknippas med beteckningen, omfattas inte av reglerna. Detta kan till exempel gälla för *Grönsakspaj*.

Primär ingrediens med ursprung på olika platser

Enligt förordningen ska ursprunget för den primära ingrediensen anges, vilket innebär att den plats där till exempel mjölet är malt är mjölets ursprung. Företaget kan välja att frivilligt även ange var säden är odlad, om detta också är intressant för konsumenten. Företaget kan också välja att vara tydlig i vad man anger, till exempel: *Mjöl malt i ..., Sojaböner från..., Sojafärs mald i...*

Primär ingrediens från till exempel EU och Schweiz

Om den primära ingrediensen kan komma från till exempel EU och Schweiz bör konsumenten ges så exakt information som möjligt. Förordningens formulering om hur man anger ursprung har inte haft som syfte att förhindra en sådan uppgift, varför uttryck som *EU och Schweiz* och *Skåne och Tyskland* bör accepteras (även om inte kommissionens jurister anser detta – dock är det EU-domstolen som ytterst avgör den rätta tolkningen, inte kommissionen). Alternativen blir sämre ur ett konsumentperspektiv.

Många språk på förpackningen

Det språk som används på framsidan för produktens ursprung är även det språk som ursprunget för den primära ingrediensen anges på (i samma synfält och med viss textstorlek). På baksidan kan man ange ursprunget på flera språk.

Om man säljer till andra livsmedelsföretag

Läs mer om livsmedel avsedda för andra företag på sidan 17–18 och i lathunden på sidan 156. Märkningen på slutprodukten till konsument kommer att påverka vad man måste lämna för upplysningar till kunden/företaget.

Ytterligare ursprungsmärkning som diskuteras

Rapporter från kommissionen om eventuella krav på ursprungsmärkning för köttingredienser kom i slutet av 2013 och för ytterligare sex livsmedelskategorier i maj 2015:

- Andra slag av kött än de som redan kräver ursprungsmärkning.
- Mjök
- Mjök som ingår som ingrediens i mejeriprodukter.
- Obearbetade livsmedel.
- Livsmedel med en enda ingrediens.
- Ingredienser som utgör mer än 50 procent av ett livsmedel.

I inget av dessa fall föreslår EU-kommissionen någon ny lagstiftning, utan menar att frivillig ursprungsmärkning är tillräckligt för att möta konsumenternas efterfrågan. Diskussioner pågår dock fortfarande, bland annat i Europaparlamentet.

EU-kommissionen har aviserat att man kan komma att se över reglerna för ursprungsmärkning men det är än så länge oklart om man går vidare med detta, se sidan 3.

Livsmedelsföretagens övriga tips och tolkningar om ursprungsmärkning

För vissa livsmedelsgrupper finns krav på ursprungsmärkning. Därutöver *får* man ange ursprung frivilligt, utan att det hindras av lagar och föreskrifter.

Observera att ursprung inte enbart avser ursprungsland, utan kan avse en region eller plats i det egna landet.

Om man anger *packad i Sverige* eller *tillverkat av X-företaget...* är detta inte att ange ursprung. Företagets namn och adress är heller inte ursprungsmärkning, det står uttryckligen i förordning 1169/2011. Sådana uppgifter för alltså inte med sig särskilda krav på att ursprungsmärka ingredienser.

De nya reglerna för ursprungsmärkning gör att delar av *Riktlinjer för frivillig ursprungsmärkning av livsmedel för livsmedelsindustri och dagligvaruhandel* (från 2007) blir inaktuella.

För Livsmedelsföretagens tolkning om uttrycket *lokalproducerad*, se sidan 10.

Frivillig ursprungsmärkning

Den frivilliga ursprungsmärkningen *Från Sverige* gör det lättare för konsumenterna att hitta svenskproducerad mat och dryck. Läs om kriterierna på: fransverige.se.

Många konsumenter uppskattar information om ursprung. Vill man göra en frivillig märkning på en vara där ursprunget kan skifta under speciella omständigheter, kan man exempelvis skriva:

Kvistblads majs odlas i Ungern. Vid händelser som orsakar brist kan ursprungslandet för tillfället vara ett annat. Du hittar alltid aktuell information på: www.kvistblads.net.

På själva hemsidan bör man då koppla ursprungsinformationen till något som lätt kan identifieras på den köpta förpackningen, exempelvis bäst före-datum.

Om ursprunget varierar och man har möjlighet att märka på linjen, kan man till exempel skriva i den förtryckta texten: *Ursprung: Se toppen.*

Man kan även märka med alternativa länder. Då får man maximalt ange tre och ingredienserna bör komma från de angivna länderna i en rimlig mängd varje produktionsår:

Ingredienser: Majs (Polen/Ungern) och gröna bönor (Frankrike/Belgien).

Bruksanvisning

Här finns lagstiftningen:

Förordning (EU) nr 1169/2011

Artikel 9 & 27

För rätt användning

Det är obligatoriskt att märka med en bruksanvisning om det annars skulle vara svårt att använda livsmedlet på rätt sätt. Bruksanvisningen ska skrivas så att man utifrån den förstår hur man ska göra med livsmedlet.

Livsmedelsverkets exempel på bruksanvisningar

- Spädningsanvisningar för koncentrat, till exempel ättika, saft och koncentrerad juice.
- Beredningsanvisningar, till exempel för nyponsoppspulver.
- Tillagningsanvisningar för till exempel soppa, fiskgratäng.
- Lämplig upptiningsförfarande för djupfrysta livsmedel.
- Tillagningsanvisningar för till exempel rå korv, rå fågel.

Livsmedelsföretagens tips: Alla tillagningsanvisningar är bruksanvisningar, till exempel koktider för pasta. För vissa produkter är en tillagningsanvisning särskilt viktig av säkerhetsskäl, till exempel för kyckling.

Faktisk alkoholhalt

Här finns lagstiftningen:

Förordning (EU) 1169/2011

Artikel 9, 28 & bilaga XII

Så anges faktisk alkoholhalt

För drycker med mer än 1,2 volymprocent alkohol är det obligatoriskt att ange faktisk alkoholhalt. Den ska uttryckas i volym och anges med högst en decimal. Uppgiften ska följas av % vol. och före får man skriva ordet *alkohol* eller förkortningen *alk*.

Alkoholhalten ska anges i samma synfält som märkningen av livsmedlets beteckning och nettokvantitet. Se även avsnittet om samma synfält på sidan 14.

Alkoholhalten ska bestämmas vid 20 °C.

Tabellen visar de tillåtna positiva och negativa avvikelserna i absoluta tal när det gäller uppgift om alkoholhalt i volym.

Beskrivning av drycken	Positiv eller negativ avvikelse
Öl med KN-nummer 2203 00 och en alkoholhalt som inte överstiger 5,5 volymprocent. Drycker utan kolsyra med KN-nummer 2206 00 som framställs av druvor.	0,5 volymprocent
Öl med en alkoholhalt som överstiger 5,5 volymprocent. Drycker med kolsyra och KN-nummer 2206 00 som framställs av druvor. Cidersorter, päronviner, fruktviner och liknande som framställs av annan frukt än druvor, oavsett om de är pärlande eller mousserande. Mjöd.	1 volymprocent
Drycker som innehåller uppblöta frukter eller växtdelar.	1,5 volymprocent
Övriga drycker som innehåller mer än 1,2 volymprocent alkohol.	0,3 volymprocent

Observera att reglerna inte gäller varor som klassificerats enligt KN-nummer 2204 (exempelvis vin av färska druvor, inbegripet vin som gjorts starkare genom tillsats av alkohol). För dessa varor finns särskilda unionsbestämmelser.

Livsmedelsverkets tolkningar och rekommendationer

Eftersom märkningen gäller verklig alkoholhalt, är det inte korrekt att ange alkoholhalten som *maximihalt*, *cirkahalt* eller med intervall. Läs mer på Livsmedelsverkets webb i Kontrollwiki: <https://kontrollwiki.livsmedelsverket.se/artikel/296/alkoholhaltiga-drycker>

Även vid frivillig märkning med alkoholhalt på drycker med mindre än 1,2 volymprocent alkohol ska alkoholhalten anges med det verkliga värdet i volymprocent och inte med exempelvis *max.halt*.

EU:s bestämmelser för vinområdet är omfattande.

På Livsmedelsverkets hemsida finns mer information om alkoholdrycker, sprit och alkoholhaltiga preparat samt hänvisningar till de många olika myndigheter som berörs: <https://www.livsmedelsverket.se/foretagande-regler-kontroll/regler-for-livsmedelsforetag/alkoholdrycker-sprit-och-alkoholhaltiga-preparat>

Där finns även branschriktlinjer och en vägledning: *Alkoholhaltiga drycker - tillverkning och märkning* under rubriken *Tillverknings- och märkningsregler*.

Till alkoholhaltiga preparat räknas bland annat frukt i lag, praliner och matlagningsvin, om de har högre alkoholhalt än 2,25 volymprocent.

En underkategori till alkoholhaltiga preparat är alkoholdrycksliknande preparat, anger Folkhälsomyndigheten. Det är preparat som ur konsumtionssynpunkt kan jämföras med alkoholdrycker eller annars kan antas användas som berusningsmedel, exempelvis alkoholhaltig glass. Det är endast Systembolaget som får sälja alkoholdrycksliknande preparat i detaljhandeln. Från den 1 mars 2023 gäller nya regler för handel med teknisk sprit och alkoholhaltiga preparat. Läs mer på Folkhälsomyndighetens webb: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/regler-och-tillsyn/alkohol-regler-for-tillverkning-handel-och-hantering/teknisk-sprit-och-alkoholhaltiga-preparat-sa-foljer-du-reglerna/>

Det finns även en vägledning: *Vägledning för handel med teknisk sprit och alkoholhaltiga preparat*. Där kan man läsa mer om vad som är teknisk sprit och alkoholhaltiga preparat samt i vilka fall det behövs ett godkännande från Skatteverket för att handla med dem: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/vagledning-for-handel-med-teknisk-sprit-och-alkoholhaltiga-preparat/>

Livsmedelsföretagens tips: Alkoholhalten kan vara lämplig att deklarerat även på alkoholhaltiga preparat.

Näringsdeklaration

Här finns lagstiftningen:	
Förordning (EU) 1169/2011	
Artikel 9, 30-35 samt bilaga I och XV	Krav och utformning.
Artiklarna 16, 29 & bilaga V	Undantag
Artikel 44	Livsmedel som inte är färdigförpackade.
Artikel 49	Näringsdeklaration i samband med närings- och hälsopåståenden.
Artikel 50	Näringsdeklaration för tillsatta vitaminer och mineraler.
Bilaga XIII	Referensintag
Bilaga XIV	Omräkningsfaktorer
Artiklarna 54 & 55	Övergångsbestämmelser
Förordning (EG) 1925/2006	Tillsättning av vitaminer, mineralämnen, transfett m.m.

Obligatorisk för de flesta färdigförpackade livsmedel

I princip alla färdigförpackade livsmedel ska märkas med en näringsdeklaration enligt förordning 1169/2011. De undantag som finns listas sist i kapitlet.

Livsmedel som inte kräver en näringsdeklaration får märkas med en frivillig sådan, men oavsett om näringsdeklarationen är frivillig eller obligatorisk ska den utformas efter samma regler.

För livsmedel för särskilda grupper och berikade livsmedel finns det fler krav på näringsdeklarationen än de som beskrivs här, se avsnittet om livsmedel för särskilda grupper på sidan 124.

Näringsvärden som ska och får märkas

Följande uppgifter är obligatoriska och ska finnas med i näringsdeklarationen

- Energivärde
- Mängden av fett, mättat fett, kolhydrat, sockerarter, protein och salt (skrivet i denna ordning, se även tabellen på nästa sida).

Följande uppgifter är frivilliga, ett eller flera av ämnena får deklarerars:

- Enkelomättat fett
- Fleromättat fett
- Polyoler
- Stärkelse
- Fiber
- Vitaminer eller mineralämnen som finns med i tabellen på sidan 84 och som förekommer i betydande mängd.

Gränsvärde för transfett: Mot bakgrund av EU-kommissionens rapport 2015 om behovet av ett gränsvärde för transfett beslutades det om ett sådant 2019. Läs mer i Förordning (EU) 2019/649.

Deklarationsordning och enheter

Energivärdet och mängden näringsämnen ska anges per 100 gram eller per 100 milliliter. Energi ska anges både som kilojoule (kJ) och kilokalorier (kcal), i den ordningen. Mängd ska anges i gram (g), milligram (mg) eller mikrogram (µg). Näringsämnena som anges ska stå i en särskild ordningsföljd, den och rätt måttenhet visas i tabellen nedan.

Energi	kJ/kcal
Fett	g
varav:	
mättat fett	g
enkelomättat fett*	g
fleromättat fett*	g
Kolhydrat	g
varav:	
sockerarter	g
polyoler*	g
stärkelse*	g
Fiber*	g
Protein	g
Salt	g
Vitaminer och mineralämnen*	µg eller mg, se tabellen på sid 84.

* Frivilliga uppgifter, ett eller flera av ämnena får deklarerars.

Om saltinnehållet bara beror på naturligt förekommande natrium får man ange det i nära anslutning till näringsdeklarationen.

Livsmedelsföretagens tips: Skriv exempelvis *saltinnehållet beror uteslutande på naturligt förekommande natrium.*

Livsmedelsverkets tolkning: Endast de näringsämnen som räknas upp här får anges i näringsdeklarationen. I vissa fall står det i andra EU-bestämmelser om livsmedelsinformation, exempelvis förordning 1924/2006 om närings- och hälsopåståenden, att mängden av andra ämnen ska deklarerars. I sådana fall ska uppgiften anges i nära anslutning till näringsdeklarationen, till exempel direkt efter.

Påståenden ger fler krav

Gör man ett närings- eller hälsopåstående om en produkt måste man deklarerars näringsvärdet för det ämne som påståendet gäller, även om det i vanliga fall inte är en obligatorisk uppgift. De ämnen som finns med på listan över näringsämnen som frivilligt får deklarerars, ska stå i näringsdeklarationen. Övriga ämnen ska stå intill den.

OBS från Livsmedelsföretagen: Näringsämnen som inte finns med i uppräkningslistan ovan exempelvis omega 3 och omega 6, får alltså bara anges om man gör ett närings- eller hälsopåstående om dem. Sådana näringsämnen får inte deklarerats i näringsdeklarationen utan ska skrivas i nära anslutning och i samma synfält som den.

Se även Handbok om närings- och hälsopåståenden för vilka regler som gäller för de olika påståendena. Mer om boken och länk till den finns på sidan 100.

Laktos finns med på allergenlistan och halten får därför anges. Uppgiften om laktosinnehållet anges lämpligen intill näringsdeklarationen. För laktosreducerade och laktosfria livsmedel, se sidan 49.

Vitaminer och mineralämnen

Betydande mängd innebär att produkten innehåller så pass mycket vitaminer eller mineralämnen att den kommer upp i en viss procent av den mängd man bör få i sig, det så kallade referensvärdet. (Det begreppet har ersatt den tidigare märkningen *rekommenderat dagligt intag, RDI*, i lagstiftningen.)

I regel bör man ta hänsyn till följande värden vid beslut om vad som är en betydande mängd:

15 % av referensvärdet för näringsinnehållet per 100 g eller 100 ml för andra produkter än drycker.

7,5 % av referensvärdet för näringsinnehållet för drycker per 100 ml.

15 % av referensvärdet för näringsinnehållet per portion om förpackningen endast innehåller en portion.

OBS från Livsmedelsföretagen: Även för trögflytande produkter som fil och yoghurt som säljs i större förpackningar än portionsförpackningar, gäller gränsen 15 % för betydande mängd. Så tolkar Livsmedelsverket informationsförordningen.

Vitaminer och mineralämnen som får deklarerars	Dagligt referensintag	15 % av dagligt referensintag (ej avrundade värden)	7,5 % av dagligt referensintag (ej avrundade värden)
Vitamin A	800 µg	120 µg	60 µg
Vitamin D	5 µg	0,75 µg	0,375 µg
Vitamin E	12 mg	1,8 mg	0,9 mg
Vitamin K	75 µg	11,25 µg	5,625 µg
Vitamin C	80 mg	12 mg	6 mg
Tiamin	1,1 mg	0,165 mg	0,0825 mg
Riboflavin	1,4 mg	0,21 mg	0,105 mg
Niacin	16 mg	2,4 mg	1,2 mg
Vitamin B ₆	1,4 mg	0,21 mg	0,105 mg
Folsyra	200 µg	30 µg	15 µg
Vitamin B ₁₂	2,5 µg	0,375 µg	0,1875 µg
Biotin	50 µg	7,5 µg	3,75 µg
Pantotensyra	6 mg	0,9 mg	0,45 mg
Kalium	2000 mg	300 mg	150 mg
Klorid	800 mg	120 mg	60 mg
Kalcium	800 mg	120 mg	60 mg
Fosfor	700 mg	105 mg	52,5 mg
Magnesium	375 mg	56,25 mg	28,125 mg
Järn	14 mg	2,1 mg	1,05 mg
Zink	10 mg	1,5 mg	0,75 mg
Koppar	1 mg	0,15 mg	0,075 mg
Mangan	2 mg	0,3 mg	0,15 mg
Fluorid	3,5 mg	0,525 mg	0,2625 mg
Selen	55 µg	8,25 µg	4,125 µg
Krom	40 µg	6 µg	3 µg
Molybden	50 µg	7,5 µg	3,75 µg
Jod	150 µg	22,5 µg	11,25 µg

Begreppet *dagligt referensintag* är till för märkningsändamål och är ingen näringsrekommendation.

Livsmedelsföretagens tips: Om möjligt bör man skriva vitaminer och mineralämnen i den ordning de står i tabellen ovan.

Beräkningarna av referensintaget bör göras på exempelvis niacinekvivalenter, retinolekvivalenter eller α -tokoferolekvivalenter.

Om man tillsätter vitaminer eller mineralämnen i en produkt (d.v.s. berikar den) ska man i den obligatoriska näringsdeklarationen ange den totala mängden av dessa vitaminer och mineralämnen, alltså inklusive den mängd som eventuellt finns naturligt i produkten.

Procent av referensintaget

Deklarerar man vitaminer och mineralämnen ska man både ange innehåll per 100 gram eller per 100 milliliter, och ange procent av referensintaget per 100 gram eller per 100 milliliter, se tabellen ovan.

Livsmedelsföretagens tips: I näringsdeklarationen kan man använda förkortningen *RI* för *referensintag* (eller *DRI*, *dagligt referensintag*). Men då ska man även skriva ut vad förkortningen står för. Se märkningsexemplet med leverpastej på sidan 147.

Som en frivillig uppgift får man även ange procent av referensintag per 100 gram eller per 100 milliliter för de näringsämnen som är obligatoriska att deklarerat (energivärde, mängden av fett, mättat fett, kolhydrat, sockerarter, protein och salt). Deras referensintag finns i tabellen nedan. Märker man procent av referensintag för dessa ämnen ska man lägga till följande förtydligande mening i omedelbar närhet av uppgifterna:

Referensintag för en genomsnittlig vuxen (8 400 kJ/2 000 kcal).

OBS från Livsmedelsföretagen: Det är bara de näringsvärden som är obligatoriska att deklarerat som även får anges som procent av referensintaget. Det gäller inte andra näringsvärden som kan ingå i näringsvärdestabellen, exempelvis enkelomättat fett och fiber.

Referensintag för vuxna personer

Energi eller näringsämne	Referensintag
Energi	8 400 kJ/2 000 kcal
Totalt fett	70 g
Mättat fett	20 g
Kolhydrat	260 g
Sockerarter	90 g
Protein	50 g
Salt	6 g

Upprepade uppgifter och frivillig deklaration

Om man har märkt ett livsmedel med den obligatoriska näringsdeklarationen får man även upprepa vissa uppgifter. De ska i så fall stå på framsidan av förpackningen. Uppgifterna som får upprepas är:

- Energivärdet, eller
- energivärdet tillsammans med mängden av fett, mättat fett, sockerarter och salt.

Livsmedelsföretagens tips: Uppgifter som anges på framsidan av en förpackning ska vara lättlästa och enkla att snabbt förstå. Därför är rekommendationen att man normalt sett endast anger energivärdet på framsidan, och inte energivärdet tillsammans med andra näringsvärden, eftersom det kan göra informationen rörigare.

Frivilliga näringsdeklarationer som får ha färre uppgifter

Vill man göra en frivillig näringsdeklaration för drycker med mer än 1,2 volymprocent alkohol behöver man inte ange alla obligatoriska näringsvärden. För dessa drycker räcker det att ta med energivärdet.

Livsmedel som inte är färdigförpackade och säljs till konsument eller storhushåll, eller som förpackas på begäran på försäljningsstället, eller som är färdigförpackade för direktförsäljning, får också märkas med färre näringsvärden. För dessa livsmedel räcker det att ange:

- Energivärdet, eller
- energivärdet tillsammans med mängden av fett, mättat fett, sockerarter och salt.

Märkning per portion eller konsumtionsenhet

Frivilligt får energivärde och mängd näringsämnen även anges per portion och/eller per konsumtionsenhet. I så fall ska det vara lätt för konsumenterna att se vad som är en portion eller konsumtionsenhet. Man måste också ange på etiketten hur stora portionerna/enheterna är, i nära anslutning till näringsdeklarationen. Antalet portioner eller enheter i förpackningen ska också anges på etiketten.

Märkningen är ett komplement och får alltså inte ersätta den obligatoriska märkningen per 100 gram eller 100 milliliter.

EU-kommissionen kommer att ta fram närmare regler för hur märkningen per portion eller per konsumtionsenhet ska göras för vissa grupper av livsmedel.

Vid frivillig märkning av procent av referensintaget, kan man däremot välja att ange halterna per portion/enhet istället för att ange dem per 100 gram eller 100 milliliter. Man kan också välja att ange procent av referensintaget både per portion och per 100 gram/milliliter.

Notera att detta inte gäller vitaminer som deklarerar, eftersom de kräver en obligatorisk märkning av procent av referensintaget.

Om obligatoriska näringsvärden upprepas på framsidan av förpackningen, måste inte alla anges per 100 gram eller milliliter, det är bara krav för energivärdet. Övriga upprepade uppgifter får märkas per portion/enhet istället. Även upprepad märkning av procent av referensintaget får göras per portion/enhet och måste inte uttryckas per 100 gram eller milliliter, med undantag för energivärdet.

Ett annat undantag från att ange näringsvärde per 100 gram eller milliliter gäller frivillig näringsdeklaration för livsmedel som inte är färdigförpackade och säljs till konsument eller storhushåll, eller som förpackas på begäran på försäljningsstället, eller som är färdigförpackade för direktförsäljning. Väljer man att deklarerat energivärdet, mängden näringsämnen och/eller procent av referensintaget räcker det att ange dessa per portion eller konsumtionsenhet.

Så ska näringsdeklarationen skrivas

Näringsdeklarationen ska vara tydlig och sammanhållen. Både obligatoriska och frivilliga uppgifter ska stå i samma synfält och de som deklarerats ska ha ordningen enligt tabellen på sidan 82.

Näringsvärdena ska anges i tabellform med siffrorna under varandra om utrymmet räcker till. Gör det inte får deklarerat skrivas som löpande text.

Näringsvärden som upprepas på förpackningen (vilket är tillåtet för energivärde, mängd fett, mättat fett, sockerarter och salt) ska stå på framsidan. Uppgifterna som upprepas behöver inte skrivas i tabellform, men teckenstorleken ska följa kraven som gäller för alla obligatoriska märkningsuppgifter. Se sidan 14.

Om man gör en frivillig märkning av näringsvärden där inte alla uppgifter är obligatoriska, måste man inte skriva i tabellform. Det gäller alltså energivärde för drycker med mer än 1,2 volymprocent alkohol, eller energivärde och eventuellt mängd av fett, mättat fett, sockerarter och salt för livsmedel som inte är färdigförpackade och säljs till konsument eller storhushåll, eller som förpackas på begäran på försäljningsstället, eller som är färdigförpackade för direktförsäljning.

Livsmedelsföretagens tips: Det är viktigt att se till läsbarheten som helhet när man bedömer om näringsdeklaration kan skrivas i löpande text. Normalt bör näringsvärden i löpande text accepteras om utrymmet är begränsat för att uppgifterna anges på flera språk. Att märka på flera språk är frivilligt, men det finns fördelar både ur konsument- och miljöhänseende. Dels underlättar flerspråkig märkning för konsumenter som handlar utomlands. Dels kan den bidra till att minska svinn, eftersom försäljningen kan ske i flera länder och anpassas efter hur efterfrågan skiftar.

Även när näringsdeklarationen anges i tabellform kan man välja att skriva näringsämnen på flera språk. Ibland kan en näringsdeklaration på flera språk ta mindre plats i tabellform än i löpande text. Det är bra att utvärdera utrymmet på förpackningen för bästa läsbarhet och tekniska lösning.

Är energivärdet eller mängden näringsämnen obetydlig i en vara får man skriva det istället för att sätta ut ett värde. Texten ska stå i nära anslutning till näringsdeklarationen. Se tabellen på sidan 90 för värden som kan avrundas ner till noll.

Livsmedelsverkets tolkning: Det finns inget krav om att någon särskild rubrik ska stå framför näringsdeklarationen.

EU-kommissionens tolkning: För produkter i spad eller lag där man normalt bara konsumerar själva huvudprodukten, bör näringsdeklarationen gälla den avrunna produkten. Är det troligt att produkten kommer att konsumeras i sin helhet bör näringsvärdena beräknas för livsmedlets hela innehåll. Då kan man även komplettera med en frivillig näringsdeklaration för den avrunna produkten. Oavsett vilket alternativ man väljer ska det tydligt anges på näringsdeklarationen om den avser avrunnen produkt eller produkten i sin helhet.

Livsmedelsföretagens tips: Produkter som främst äts i avrunnet skick är exempelvis inlagda ärtor eller sill i klar lag.

För sammansatta produkter, bestående av separat förpackade eller sampackade klart åtskiljbara komponenter, kan grunddeklarationen kompletteras med separat deklaration av en eller flera komponenter. Det gäller exempelvis så kallade *dinner kit* med tacos, lasagne, pizza och liknande. Se även Livsmedelsverkets tolkning om ingredienser på sidan 42.

Så beräknas näringsvärden

Energivärdet ska beräknas med följande omräkningsfaktorer

Kolhydrat (utom polyoler)	17 kJ/g	4 kcal/g
Polyoler	10 kJ/g	2,4 kcal/g
Protein	17 kJ/g	4 kcal/g
Fett	37 kJ/g	9 kcal/g
Salatrim	25 kJ/g	6 kcal/g
Alkohol (etanol)	29 kJ/g	7 kcal/g
Organiska syror	13 kJ/g	3 kcal/g
Fiber	8 kJ/g	2 kcal/g
Erytritol	0 kJ/g	0 kcal/g

Energivärdet och mängden näringsämnen som märks ska vara de som finns i livsmedlet vid försäljningen. Ska livsmedlet tillagas får man istället ange värden efter tillagning, men då måste man ha med en tillräckligt detaljerad tillagningsanvisning och vara tydlig med att uppgifterna gäller just för livsmedlet när det är färdigt att konsumeras.

Tips från Livsmedelsföretagen: Det kan vara lämpligt att även räkna med ingredienser som behöver tillsättas för att produkten ska kunna konsumeras. Det gäller alltså livsmedel som är märkta med ett grundrecept och tillagningsanvisningar, där det behövs fler ingredienser än vad som finns i förpackningen. Då ska man även räkna in den extra ingrediensen i näringsdeklarationen för den konsumtionsfärdiga varan.

Är den tillagade produktens näringsinnehåll helt beroende av sammansättningen av den ingrediens man lägger till, bör man ange vad man räknat med för ingrediens i näringsdeklarationen. Till exempel kan man skriva: *Tillagat med nötfärs (med 15 % fett)*.

Värdena som deklarerar ska vara genomsnittsvärden. Beroende på vilket livsmedel det handlar om och vad som är lämpligast ska man utgå från något av dessa tre alternativ:

- Tillverkarens analys av livsmedlet.
- En beräkning baserad på de kända eller faktiska genomsnittsvärdena för de använda ingredienserna.
- En beräkning baserad på allmänt fastställda och godtagna uppgifter.

Tips från Livsmedelsverket: Uppgifter om näringsvärden i livsmedelsråvaror - till exempel morot, palsternacka, viss styckningsdetalj av kött eller fågel - kan hämtas från Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas och användas vid beräkning av näringsvärdet i ett sammansatt livsmedel. Även privata kostdatasystem eller andra IT-lösningar för att beräkna energi och näringsvärden kan användas.

På Livsmedelsverkets webbplats finns en guide till hur värdena från livsmedelsdatabasen kan användas som underlag för näringsdeklarationen och hur värdena i vissa fall kan behöva beräknas om.

www.livsmedelsverket.se/livsmedelsdatabasen

Eftersom näringsinnehållet mellan enskilda livsmedelsprover kan skilja sig markant, bör enstaka näringsvärden i livsmedelstabeller, exempelvis Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas, tolkas som ett medelvärde baserat på flera olika prov.

Det faktiska innehållet av ett näringsämne kan skilja sig från det deklarerade värdet, till exempel på grund av variation i råvaran, näringsämnets stabilitet och analysens noggrannhet, men avvikelsen får inte vara så stor att konsumenten blir vilseledd. EU-kommissionen har ännu inte tagit fram regler för hur mycket näringsvärdena i märkningen får avvika från värdena som analyseras i offentlig kontroll. Men det finns en vägledning om avvikelser fram till bäst före-/sista förbrukningsdag samt om avrundning.

Vägledning om avrundning i näringsdeklarationen

EU-kommissionens vägledning skiljer sig en del från tidigare riktlinjer om hur näringsämnen ska avrundas i näringsdeklarationen, eftersom vissa värden ska anges med större noggrannhet. Den finns på: https://food.ec.europa.eu/system/files/2021-11/labelling_nutrition-vitamins_minerals-guidance_tolerances_1212_sv.pdf

Observera att EU-kommissionens vägledning är striktare om man gör påståenden om näringsinnehållet eller märker med exempelvis nyckelhålet.

Livsmedelsföretagen menar att följande värden är rimliga att använda sig av vid avrundning och tolerans. Med tolerans menas hur mycket de faktiska värdena får avvika från de angivna. Livsmedel är komplexa produkter och alltför precisa sifferuppgifter kan ge en missvisande bild om att värdena är mer exakta än vad de är. För vitaminer och mineraler kan inte ens analysföretagen alltid ge värden med tre siffrors noggrannhet. Tanken med Livsmedelsföretagens vägledning är att den ska vara relevant och konsumentvänlig.

I tabellernas högra kolumn visas riktlinjerna för avrundning och tolerans i EU-kommissionens nuvarande vägledning. Den är under utvärdering men Livsmedelsverket hänvisar till den.

Näringsämne	Mängd per 100 g/ml	Avrundning	EU:s vägledning Avrundning
Energi (gäller både kcal och kJ)	> 500	närmaste 50 tal	alltid till närmaste heltal
	500 – 20	närmaste 10 tal	
	< 20	närmaste heltal	
Fett	≥ 10	närmaste 1 g	närmaste 1 g
	< 10 – > 0,5	närmaste 0,1 g	närmaste 0,1 g
	≤ 0,5	0 g eller < 0,5 g	0 eller < 0,5 g
Fett: mättat, omättat m.m.	≥ 10	närmaste 1 g	närmaste 1 g
	0,5 – < 10	närmaste 0,1 g	närmaste 0,1 g
	0,5 – > 0,1	0 g eller < 0,5 g	närmaste 0,1 g
	≤ 0,1 – 0	0 g eller < 0,5 g	0 g eller < 0,1 g
Kolhydrater sockerarter Protein	≥ 10	närmaste 1 g	närmaste 1 g
	< 10 – > 0,5	närmaste 0,1 g	närmaste 0,1 g
	≤ 0,5	0 g eller < 0,5 g	0 g eller < 0,5 g
Salt	≥ 1	närmaste 0,1 g	närmaste 0,1 g
	< 1 – > 0,0125	närmaste 0,1 g	närmaste 0,01 g
	≤ 0,0125 – 0	0 g eller < 0,01 g	0 g eller < 0,01 g
Livsmedelsföretagens tolkning		Avrundning enligt EU:s vägledning	
Vitaminerna och mineralämnena anges med två siffrors noggrannhet.		Vitamin A, folsyra, klorid, kalcium, fosfor, magnesium, jod, och kalium anges med tre siffrors noggrannhet (tre signifikanta siffror). Alla andra vitaminer och mineralämnena anges med två siffrors noggrannhet.	

Tips från Livsmedelsföretagen: Följande tal är angivna med två siffrors noggrannhet:

120

12

1,2

0,12

0,012

Näringsämne	Mängd per 100g/ml	Tolerans	EU:s vägledning Tolerans (inkl. mäto- säkerhet)
Fett	> 40	±8 g	±8 g
	10 – 40	±20 %	±20 %
	0,5 – 10	±2 g	±1,5 g
	< 0,5		±1,5 g
Fett: mättat, omättat m.m.	≥ 4	± 20 %	±20 %
	< 4	± 20 %	±0,8 g
Kolhydrater Sockerarter Protein	> 40	±8 g	±8 g
	10 – 40	±20 %	±20 %
	< 10	±2 g	±2 g
Salt	≥ 1,25	±20 %	±20 %
	< 1,25	±0,375 g	±0,375 g
Vitaminer		+50 %* -35 %	+50 %* -35 %
Mineralämnen		+45 % -35 %	+45 % -35 %

* För vitamin C i vätskor kan högre övre tillåtna avvikelser godtas

Livsmedelsverkets tolkning: Tillgängliga kolhydrater beräknas som rest enligt formeln: Kolhydrat som rest: 100 - (vikt i gram [protein + fett + vatten + aska + alkohol + kostfiber + organiska syror] i 100 g livsmedel).

Om innehållet av fiber och organiska syror är mycket lågt, och därför har en mycket liten betydelse, kan det vara acceptabelt att dessa inte tas med i formeln.

Livsmedelsföretagens tips om beräkningsgrunder

Det kan vara bra att använda analys för att löpande kontrollera näringsdeklarationer som grundar sig på beräkningar, eftersom offentlig kontroll av näringsdeklarationen görs genom analys.

När ett livsmedels näringsvärde först utformas bör beräkningar och/eller analyser för samtliga uppgifter i näringsdeklarationen finnas tillgängliga, som styrker att de angivna värdena är representativa för produkten.

Varje analys bör vara baserad på minst tre slumpvist uttagna hela förpackningar spridda under ett givet tillverkningsstillfälle.

Analyserna bör utföras enligt Livsmedelsverkets anvisningar eller enligt vedertagna metoder.

Kolhydrat ska i näringsdeklarationen avse tillgängliga kolhydrater, d.v.s. bara kolhydrater (ej alkohol och organiska syror) och bara de kolhydrater som fullständigt kan tas upp av kroppen (ej fiber).

Vid beräkning av kolhydratvärdet (som "rest") ska hänsyn därför tas till mängden fiber, alkohol och organiska syror, om förekomsten av dessa påverkar energivärdet med mer än 10 %.

Även om påverkan är mindre än 10 % får kolhydrat- och energivärde korrigeras med hänsyn till de faktiska halterna av fiber, alkohol eller organiska syror.

Om **fiber** anges i näringsdeklarationen ska kolhydrat- och energivärde alltid vara korrigerade.

Livsmedelsverket har gjort en tolkning om beräkning av kolhydraters bidrag till energivärdet och hur man tar hänsyn till fiberinnehållet, läs mer i Kontrollwiki. Denna tolkning medför sannolikt att hänsyn behöver tas till fiberinnehåll för betydligt fler produkter än om man följer Livsmedelsföretagens tolkning ovan. Om företag får problem med detta önskar Livsmedelsföretagen få information om det.

Definitioner av näringsämnen

Fett: sammanlagda mängden lipider, även fosfolipider.

Mättat fett: fettsyror utan dubbelbindning.

Transfett: fettsyror med minst en icke-konjugerad (d.v.s. åtskild av minst en metylengrupp) kol-koldubbelbindning i transställning.

Enkelomättat fett: fettsyror med en cis-dubbelbindning.

Fleromättat fett: fettsyror med två eller flera metylenåtskilda cis-cis-dubbelbindningar.

Kolhydrat: varje kolhydrat som kan omvandlas i människokroppen, även polyoler.

Sockerarter: alla monosackarider och disackarider som förekommer i livsmedel, dock inte polyoler.

Polyoler: alkoholer som innehåller mer än två hydroxigrupper.

Protein: den proteinhalt som beräknas med följande formel: protein = sammanlagda kvävemängden enligt Kjeldahl \times 6,25.

Salt: det saltekivalenta innehåll som beräknas med följande formel: salt = natrium \times 2,5.

Fiber: kolhydratpolymerer med minst tre monomerenheter som varken spjälkas eller upp-tas i människans tunntarm och som hör till någon av följande kategorier:

- Ätliga kolhydratpolymerer som naturligt förekommer i konsumtionsfärdiga livsmedel.
- Ätliga kolhydratpolymerer som erhållits ur livsmedelsråvaror genom fysikaliska, enzy-matiska eller kemiska metoder och som har en gynnsam fysiologisk effekt som påvisats genom allmänt vedertagen vetenskaplig dokumentation.
- Ätliga syntetiska kolhydratpolymerer som har en gynnsam fysiologisk effekt som påvisats genom allmänt vedertagen vetenskaplig dokumentation.

Genomsnittsvärde: det värde som bäst representerar den mängd näringsämne som ett visst livsmedel innehåller och som avspeglar årstidsbetingade variationer, konsumtions-mönster och andra faktorer som kan göra att det faktiska värdet varierar.

Undantag från krav på näringsdeklaration

Reglerna för näringsdeklaration gäller inte **kosttillskott** som istället regleras i direk-tiv 2002/46/EG. De gäller inte heller **naturliga mineralvatten** som regleras i direktiv 2009/54/EG.

Små förpackningar

Livsmedel i förpackningar eller behållare vars största yta är mindre än 25 cm² är undan-tagna kravet på näringsdeklaration.

Livsmedel som är undantagna kravet på näringsdeklaration

- Drycker som innehåller mer än 1,2 volymprocent alkohol.
- Obearbetade produkter som endast innehåller en ingrediens eller en kategori ingredienser.
- Bearbetade produkter som endast innehåller en ingrediens eller en kategori av ingredi-enser, och där bearbetningen bara består av mogning.
- Vatten som är avsedda som livsmedel, även sådant som endast tillförts koldioxid och/eller aromer.
- Örtkryddor, kryddor eller blandningar därav.

Tips från Livsmedelsföretagen: Blandningar som bara innehåller örtkryddor och kryddor kräver ingen näringsdeklaration eftersom de äts i så små kvantiteter att de inte påverkar dieten. Detta undantag gäller även om man tillsätter aromer eller surhetsreglerande medel i blandningarna. Tillsätter man däremot ingredienser som påtagligt förändrar näringsinnehållet, exempelvis salt, behövs en näringsdeklaration (om förpackningen inte är undantagen av andra skäl, exempelvis storlek).

- Salt och saltersättningar.
- Bordssötningssmedel.
- Hela eller malda kaffeböner och hela eller malda koffeinfria kaffeböner, samt varor av kaffe- och cikoriaextrakt som omfattas av direktiv 1999/4/EG av den 22 februari.
- Örtte, fruktte, te, koffeinfritt te, snabbte, pulverte eller teextrakt, koffeinfritt snabbte, pul-verte eller teextrakt som inte innehåller andra tillsatta ingredienser än aromer som inte påverkar teets näringsvärde.
- Ättika och vinäger som framställts genom jäsning och ättik- och vinägerersättning, även sådan som endast tillsatts aromer.
- Aromer

- Livsmedelstillsatser
- Processhjälpmedel
- Livsmedelsenzymer
- Gelatin
- Gelébildande produkter
- Jäst
- Tuggummi
- Livsmedel i förpackningar eller behållare vilkas största yta är mindre än 25 cm².
- Livsmedel, även hantverksmässigt framställda, som tillverkare av små mängder varor levererar direkt till slutkonsumenter eller till lokala detaljhandelsföretag som levererar direkt till slutkonsumenter.

Vill man ändå skriva ut näringsvärden för dessa produkter går det bra, men då ska märkningen utformas på samma sätt som en obligatorisk näringsdeklaration.

Nya regler för vin och näringsdeklaration gäller från och med 8 december 2023 och även undantaget för alkoholhaltiga drycker, öl och spritdrycker kan komma att ändras, se sidan 17.

Identifieringsmärke

Här finns lagstiftningen:

EG förordning 853/2004

Artikel 5 och Bilaga II



En märkning för animaliska produkter

Produkter som omfattas av EG-förordning 853/2004 ska normalt märkas med identifieringsmärke. Märket ska vara läsligt, outplånligt och bokstäverna ska vara lätta att urskilja. Till formen ska identifieringsmärket vara ovalt och det ska ha texten *Sverige eller SE*, anläggningens godkännandenummer och förkortningen EU (den svenska förkortningen), men EG accepteras också till och med 31 december 2028.

Om en anläggning framställer **både** livsmedel som omfattas av EG-förordningen 853/2004 och livsmedel som inte omfattas av den, får livsmedelsföretagaren använda samma identifieringsmärke för båda typer av livsmedel.

Förkortningen EU får inte skrivas i identifieringsmärken på produkter som importeras till Sverige från anläggningar utanför EU.

Begreppet *kontrollmärke* används endast på slaktkroppar i dag.

Se även märkningsexemplen med köttbullar, rimmad kassler, och pastagrätäng med skinka, torskfilé, fiskbullar, räkor och leverpastej på sidan 137-147.

Livsmedelsverkets tolkning: Om en anläggning har ett godkänt identifieringsmärke får det märkas även på icke animaliska produkter som produceras där.

Se även: Kommissionens vägledning till förordning 853/2004 och Livsmedelsverkets *Vägledning Hygien* och *Kontrollwiki* på verkets hemsida. Här står bland annat om godkännande och registrering av livsmedelsanläggningar och tolkningar om vad som gäller för sammansatta livsmedel och märkning med identifieringsmärke.

Livsmedelsföretagens tips om identifieringsmärke

Identifieringsmärket ska märkas på den förpackning som omsluter livsmedlet som omfattas av EG-förordning 853/2004. För produkter till slutkonsument är det konsumentförpackningen som ska märkas med identifieringsmärket. För produkter till storhushåll med flera styckförpackade produkter i en omslutande förpackning är det styckförpackningarna som ska märkas med identifieringsmärket.

Om en aktör packar om redan förpackade styckförpackningar i ett annat ytteremballage, ska styckförpackningarna ha identifieringsmärket från den aktör som senast hanterade de oförpackade produkterna.

Identifieringsmärke krävs inte på sammansatta livsmedel som består av både vegetabiliska och animaliska livsmedel, om de animaliska ingredienserna togs in i anläggningen i bearbetat skick. Men kom de råa krävs ett identifieringsmärke.

För att undvika risken att vilseleda när det gäller ursprung bör avsändarlandets landsbeteckning användas i identifieringsmärket, till exempel SE i stället för Sverige.

Notera att identifieringsmärke är något helt annat än identifikationsmärkning av livsmedelspartier så kallad *lot-kod* eller *batch-kod* som beskrivs på sidan 103.

Ytterligare uppgifter för vissa typer av livsmedel

Här finns lagstiftningen:

Förordning (EU) nr 1169/2011

Artikel 10 & bilaga III

Förpackningsgaser

För vissa typer av livsmedel eller vissa kategorier av livsmedel finns det fler obligatoriska märkningsuppgifter. Det gäller bland annat livsmedel som förpackats i vissa gaser.

Typ eller kategori av livsmedel	Ska märkas med
Livsmedel vilkas hållbarhet förlängts med hjälp av förpackningsgaser som godkänts enligt förordning (EG) nr 1333/2008.	<i>Förpackad i en skyddande atmosfär.</i>

Livsmedelsföretagens tolkning: Exempel på när förpackningsgaser ska märkas på detta sätt är när man tagit bort syre ur förpackningen för att förlänga hållbarheten, och tillfört förpackningsgas vid förpackningstillfället.

Reglerna ska tillämpas endast om livsmedlets hållbarhet förlängts, alltså inte i följande fall:

- När gas använts för att lösa ett tekniskt problem vid packningen.
- När gas återförts för att ersätta naturligt förekommande gas som gått förlorad under processen, exempelvis koldioxid som återförs när rostade kaffebönor förpackas.
- När gas tillförts för att ge produkten dess karaktäristiska organoleptiska egenskaper, exempelvis mineralvatten och läskedrycker.

Sötningsmedel

Typ eller kategori av livsmedel	Ska märkas med
Livsmedel som innehåller ett eller flera sötningsmedel som godkänts enligt förordning (EG) nr 1333/2008.	Uppgiften <i>innehåller sötningsmedel</i> ska åtfölja livsmedlets beteckning.
Livsmedel som innehåller en eller flera tillsatta sockerarter och även ett eller flera sötningsmedel som godkänts enligt förordning (EG) nr 1333/2008.	Uppgiften <i>innehåller socker och sötningsmedel</i> ska åtfölja livsmedlets beteckning.
Livsmedel som innehåller aspartam/salt av aspartam och acesulfam som godkänts enligt förordning (EG) nr 1333/2008.	Uppgiften <i>innehåller aspartam (en källa till fenylalanin)</i> ska finnas på etiketten i de fall då aspartam/salt av aspartam och acesulfam endast anges genom hänvisning till E-numret i ingrediensförteckningen. Uppgiften <i>innehåller en källa till fenylalanin</i> ska finnas på etiketten i de fall då aspartam/salt av aspartam och acesulfam anges med sin specifika beteckning i ingrediensförteckningen.
Livsmedel som innehåller mer än 10 % tillsatta polyoler som godkänts enligt förordning (EG) nr 1333/2008.	<i>Överdriven konsumtion kan ha laxerande effekt.</i>

Livsmedelsföretagens förtydligande: Vid märkning med sötningsmedel och socker avses med socker i detta sammanhang sockerarter, det vill säga alla mono- och disackarider.

Lakrits

Typ eller kategori av livsmedel	Ska märkas med
Konfektyrer eller drycker som innehåller glycyrrhizinsyra eller ammoniumsalt av glycyrrhizinsyra till följd av tillsats av själva ämnet (ämnena) eller av lakritsrot (<i>Glycyrrhiza glabra</i>) i en koncentration av 100 mg/kg eller 10 mg/l eller högre.	<i>Innehåller lakrits</i> ska läggas till omedelbart efter ingrediensförteckningen, om inte ordet <i>lakrits</i> redan finns i ingrediensförteckningen eller i livsmedlets beteckning. Om det inte finns en ingrediensförteckning ska denna uppgift åtfölja livsmedlets beteckning.
Konfektyrer som innehåller glycyrrhizinsyra eller ammoniumsalt av glycyrrhizinsyra till följd av tillsats av själva ämnet (ämnena) eller av lakritsrot (<i>Glycyrrhiza glabra</i>) i en koncentration av 4 g/kg eller högre.	<i>Innehåller lakrits – personer som lider av högt blodtryck bör undvika överdriven konsumtion</i> ska läggas till omedelbart efter ingrediensförteckningen. Om det inte finns en ingrediensförteckning ska denna uppgift åtfölja livsmedlets beteckning.
Drycker som innehåller glycyrrhizinsyra eller ammoniumsalt av glycyrrhizinsyra till följd av tillsats av själva ämnet (ämnena) eller av lakritsrot (<i>Glycyrrhiza glabra</i>) i en koncentration av 50 mg/l eller högre, eller 300 mg/l eller högre för drycker som innehåller mer än 1,2 volymprocent alkohol (som säljs konsumtionsfärdiga eller rekonstitueras enligt tillverkarens anvisningar).	<i>Innehåller lakrits – personer som lider av högt blodtryck bör undvika överdriven konsumtion</i> ska läggas till omedelbart efter ingrediensförteckningen. Om det inte finns en ingrediensförteckning ska denna uppgift åtfölja livsmedlets beteckning.

Koffein

Typ eller kategori av livsmedel	Ska märkas med
Drycker som är avsedda att konsumeras utan vidare beredning och innehåller mer än 150 mg koffein/l, oavsett källa, eller är i koncentrerad eller torkad form och efter rekonstituering innehåller mer än 150 mg koffein/l, oavsett källa. Undantag: Drycker som baseras på kaffe, te, kaffeextrakt eller teextrakt vilkas beteckning innehåller orden <i>kaffe</i> eller <i>te</i> .	<i>Hög koffeinhalt. Rekommenderas ej för barn och gravida eller ammande kvinnor.</i> Texten ska stå i samma synfält som dryckens beteckning, följt av en hänvisning inom parentes till koffeinhalten uttryckt i mg per 100 ml.
Livsmedel – utom drycker – som innehåller koffein som tillsatts för ett visst fysiologiskt ändamål.	<i>Innehåller koffein. Rekommenderas ej för barn och gravida.</i> Texten ska stå i samma synfält som livsmedlets beteckning, följt av en hänvisning inom parentes till koffeinhalten uttryckt i mg per 100 g/ml. När det gäller kosttillskott ska koffeinhalten uttryckas per portion som en rekommendation för dagligt intag på etiketten.

Fytosteroler, fytosterolestrar, fytostanoler eller fytostanolestrar

Typ eller kategori av livsmedel	Ska märkas med
Livsmedel eller livsmedelsingredienser med tillsats av fytosteroler, fytosterolestrar, fytostanoler eller fytostanolestrar.	1) <i>Med tillsats av växtsteroler eller med tillsats av växtstanoler</i> i samma synfält som livsmedlets beteckning.
	2) Mängden av tillsatta fytosteroler, fytosterolestrar, fytostanoler eller fytostanolestrar (uttryckt i procent eller som gram av fria växtsteroler/växtstanoler per 100 g eller 100 ml av livsmedlet) ska anges i ingrediensförteckningen.
	3) Uppgift om att varan inte är avsedd för personer som inte behöver kontrollera kolesterolhalten i blodet.
	4) Uppgift om att patienter som tar kolesterolsänkande läkemedel endast bör inta varan i samråd med läkare.
	5) Väl synlig uppgift om att livsmedlet från närings synpunkt kan vara mindre lämpligt för gravida och ammande kvinnor samt barn under fem år.
	6) Råd om att livsmedlet ska användas som en del av en balanserad och varierad kost som innefattar regelbundet intag av frukt och grönsaker för att upprätthålla karotennivåerna.
	7) Uppgift om att intag av mer än 3 g per dag av tillsatta växtsteroler/växtstanoler bör undvikas. Texten ska stå i samma synfält som uppgiften i punkt 3.
	8) En definition av en portion av livsmedlet eller livsmedelsingrediensen i fråga (helst i g eller ml) med uppgift om hur mycket växtsteroler/växtstanoler en portion innehåller.

Fler obligatoriska märkningsuppgifter

I kapitlet om särskilda beteckningar och livsmedelsgrupper finns information om fler typer av livsmedel. Läs till exempel mer om ytterligare obligatoriska uppgifter för fryst kött på sidan 121, och för fryst fisk på sidan 111.

Ytterligare märkning krävs även för livsmedel som innehåller färgämnet kinolingult och vissa azofärgämnen. Läs mer på:

<https://kontrollwiki.livsmedelsverket.se/artikel/43/ingredienser>

Frivilliga märkningsuppgifter

Här finns lagstiftningen:	
Förordningarna (EG) nr 1924/2006 & (EU) nr 116/2010	Närings- och hälsopåståenden.
Förordning (EU) nr 432/2012	Godkända hälsopåståenden enligt artikel 13.1 i förordning (EG) nr 1924/2006.
EU-registret över hälsopåståenden	https://food.ec.europa.eu/safety/labelling-and-nutrition/nutrition-and-health-claims/eu-register-health-claims_en
Förordning (EU) nr 1169/2011	
Artikel 36 & 37	Regler för frivillig livsmedelsinformation.
Livsmedelsverkets föreskrifter LIVSFS 2005:9 (H 128) LIVSFS 2021:1 (H 128:3)	Regler för nyckelhålet och uppdatering av kriterierna.
Förordningarna (EG) nr 2018/848, (EG) nr 889/2008 & LIVSFS 2021:12	Ekologisk produktion och märkning av ekologiska produkter.

Se även: *Handbok om närings- och hälsopåståenden*, som Livsmedelsföretagen tagit fram tillsammans med Svensk Dagligvaruhandel. Det finns även ett ändringsblad med vissa nya tolkningar. Handboken och information om närings- och hälsopåståenden finns på hemsidan: www.livsmedelsforetagen.se/vara-fragor/narings-och-halsopastaenden/

Branschriktlinjerna för ekologisk produktion:

<https://ekofakta.se/foer-yrkesverksamma/nationella-riktlinjer-foer-ekologisk-produktion>

Förordning (EU) 2018/848 började tillämpas 2022 och ersatte (EG) 834/2007. Förordning (EG) 889/2008 har ersatts av förordning (EU) 2021/1165. Förändringarna ingår från och med version 7 av nationella riktlinjer.

För mer information om nyckelhålet och olika certifieringar, se hemsidorna som listas under respektive rubriker.

Regler för frivillig information

Även uppgifter som inte krävs i lagstiftningen och som ges frivilligt, måste följa grundläggande krav för livsmedelsinformation. Det innebär till exempel att märkningen måste vara rättvisande och inte får vilseleda. Frivillig märkning får inte heller göra den obligatoriska märkningen mer svårsläst. Se kapitel 1 och sidan 9 för allmänna krav på livsmedelsinformation. Reglerna säger också att den frivilliga informationen i förekommande fall ska vara grundad på relevanta vetenskapliga uppgifter.

För olika typer av uppgifter finns olika typer av krav. I detta avsnitt ges några exempel på frivilliga märkningsuppgifter. För information om de frivilliga uppgifterna tillverkningsdag, bakdag och förpackningsdag, sidan 69 i kapitlet om datummärkning.

Läs mer om märkningar om allergener som *fri från* och *kan innehålla spår av* på sidan 48.

Det kan komma närmare regler för frivillig livsmedelsinformation. EU-kommissionen håller på att se över:

- Information om ett livsmedel är lämpligt för vegetarianer eller veganer.
- Information om referensintag för specifika befolkningsgrupper (utöver de referensintag för vuxna personer som reglerna för näringsdeklaration tar upp).

Närings- och hälsopåståenden

Ett näringspåstående är ett uttryck som berättar att livsmedlet innehåller eller har ett ökat innehåll av ett näringsämne som det är bra att få mer av. Det kan också framhålla att ett livsmedel inte innehåller, eller bara innehåller lite av, näringsämnen vi generellt bör äta mindre av. Typiska näringspåståenden är: *rik på c-vitamin, fiberrik, lättsockrad, sockerfri, utan tillsatt socker, ökat innehåll av* och *minskat innehåll av*.

Ett hälsopåstående är ett uttryck som säger att livsmedlet har en positiv effekt på hälsan.

Bara godkända påståenden är tillåtna

EU-kommissionen har tagit fram listor på de närings- och hälsopåståenden som är godkända inom EU, så kallade positivlistor. Det är bara dessa påståenden som får användas i märkning och i livsmedelsreklam. Det finns också ett register på EU kommissionens hemsida med icke-godkända hälsopåståenden.

För varje godkänt påstående finns särskilda villkor som ett livsmedel måste uppfylla för att få märkas med påståendet. Det finns också allmänna och särskilda principer och villkor som reglerar användningen av påståendena. Exempelvis får de inte vilseleda. Reglerna som styr hur närings- och hälsopåståenden får användas är alltså omfattande och ska man göra en sådan märkning bör man läsa den särskilda handboken, se ovan.

Uppgifter i gränslandet

Uppgifter som rör näringsämnen och som regleras i annan lagstiftning än den ovan, exempelvis vid berikning, räknas inte som näringspåståenden. Det gäller även vissa uppgifter som beskriver ingrediensers egenskaper. Uttrycket *osötad* räknas till exempel inte som näringspåstående, medan *sockerfri* och *utan tillsatt socker* är näringspåståenden.

Handboken om närings- och hälsopåståenden är som sagt en god hjälp för att förstå reglerna.

För mer information om näringspåståenden och särskilda krav på näringsdeklaration, se sidan 82 i kapitlet om näringsdeklaration.

Livsmedelsverkets tolkning - näringspåståendet *utan tillsatt socker*

Om sockerarter har använts under tillverkningen av ett livsmedel men har förbrukats under framställning av det färdiga livsmedlet, har slutproduktens innehåll av sockerarter inte påverkats. Näringspåståendet *utan tillsatt socker* får då göras, eftersom påståendets syfte är att konsumenten ska bli medveten om innehållet i livsmedlet, inte processen. Exempel på det kan vara bakat bröd, där allt tillsatt socker försvinner som jästnäring.

Begreppet *osötad* kan ha samma innebörd som näringspåståendet *utan tillsatt socker*, men det kan också ha andra innebörder. Ett syfte kan vara att beskriva smaken på en produkt och i så fall är begreppet inte ett näringspåstående. Om syftet däremot är att påstå att inga sockerarter har tillsatts, är begreppet *osötad* likvärdigt med näringspåståendet *utan tillsatt socker* och ska uppfylla villkoren för det näringspåståendet. Bedömning av innebörden i uttrycket får göras från fall till fall.

Tips från Livsmedelsföretagen om kostråd: Man kan även använda Livsmedelsverkets kostråd i märkning och marknadsföring av enskilda livsmedel. Livsmedelsföretagen har tagit fram en interaktiv guide som utgår från Livsmedelsverkets information om hur man får använda kostråden: <https://www.kostradsguiden.se/>

Nyckelhålet

Nyckelhålet är Livsmedelsverkets symbol som är tänkt att hjälpa konsumenterna att välja hälsosammare alternativ. Märkning med nyckelhålet står för:

- Mindre och/eller nyttigare fett
- Mindre socker
- Mindre salt
- Mer fiber och fullkorn



Nyckelhålmärkta livsmedel ska uppfylla kriterier för ovanstående näringsämnen. Se Livsmedelsverkets hemsida för fullständiga regler om vilka livsmedel som får använda nyckelhålets symbol.

<https://kontrollwiki.livsmedelsverket.se/artikel/395/nyckelhalet>

Ekologiska livsmedel

För att en produkt ska få märkas som ekologisk måste företaget vara anmält till Livsmedelsverket (gäller sedan 2022) och certifierat (kontrollerat) enligt EU:s regler för ekologisk produktion, se förordningarna i tabellen på sidan 99. Certifieringen ska skötas av ett godkänt kontrollorgan. Det är bland annat obligatoriskt att märka ekologiska produkter med EU:s logotyp för ekologisk produktion (det så kallade EU-lövet), kodnumret till



kontrollorganet som kontrollerade det sista steget i produktionen, och ursprunget på de ekologiska ingredienserna. Läs mer om märkning av ekologiska produkter i reglerna och på livsmedelsverkets hemsida:

<https://www.livsmedelsverket.se/foretagande-regler-kontroll/regler-for-livsmedelsforetag/kontroll-och-markning-av-ekologisk-mat/>

och <https://kontrollwiki.livsmedelsverket.se/artikel/293/kontroll-av-ekologiska-livsmedel>

Se även märkningsexemplet med ekologisk müsli på sidan 148.

En producent som vill sälja sina produkter som ekologiska ska följa EU-förordningarna, men kan välja att även uppfylla ett annat privat regelverk, exempelvis KRAV:s regler. Observera att man då måste vara certifierad (kontrollerad) även mot det privata regelverket. Produkterna märks då både med EU-lövet och KRAV-märket.

Tänk på att hela produkten måste vara certifierad som ekologisk. Det räcker alltså inte att till exempel baka ett bröd med ekologiskt mjöl och sedan märka det som ekologiskt.

Om en produkt innehåller mindre än 95 procent ekologiska ingredienser kan inte produkten kallas ekologisk men det är möjligt att i ingredienslistan markera vilka ingredienser som är ekologiska. Man får i samband med dessa produkter inte använda det så kallade EU-lövet. För att använda denna möjlighet behöver företaget enligt Livsmedelsverket anmäla sig till verket och certifiera sig.

Andra certifieringar

Det finns även andra certifieringar, utöver de ekologiska, som visar att en produkt är producerad enligt särskilda krav. Alla har sina regelverk som man måste följa.

Sorteringsanvisning och materialmärkning

Ny förordning

En ny förpacknings- och förpackningsavfallsförordning (PPWR, förordning (EU) 2025/40) är beslutad inom EU och ska tillämpas från 12 augusti 2026. Inom ramen för denna förordning kommer det löpande fram till cirka år 2040 publiceras regler för hur man kan utforma och märka förpackningar. Därför hänvisar vi till Naturvårdsverkets hemsida som kontinuerligt uppdateras i takt med att nya regler träder i kraft.

Producentansvar för förpackningar: <https://www.naturvardsverket.se/vagledning-och-stod/producentansvar/producentansvar-for-forpackningar/>

Frågor och svar om regler för engångsplast: <https://www.naturvardsverket.se/vagledning-och-stod/plast/engangsplast/fragor-och-svar/>

Avgifter och ersättning för nedskräpning: <https://www.naturvardsverket.se/vagledning-och-stod/producentansvar/nedskrapningsavgifter/>

Plastflaskor och metallburkar med dryck

Den som yrkesmässigt tappat dryck i plastflaska (PET) eller metallburk eller yrkesmässigt för in dryck i plastflaska eller metallburk till Sverige, avsedda för den svenska marknaden, ska se till att flaskan eller burken ingår i ett godkänt retursystem.

För dryck som huvudsakligen består av mejeriprodukter gäller det först från 2029. Retursystem för plastflaskor och metallburkar: <https://www.naturvardsverket.se/vagledning-och-stod/producentansvar/producentansvar-for-forpackningar/retursystem-for-plastflaskor-och-metallburkar/>

Enligt reglerna ska det framgå av märkning på flaskorna och burkarna vilket retursystem de ingår i och vilken pant köparen får när de lämnas tillbaka. Returpack är ansvarig för det svenska pantsystemet av burkar och PET-flaskor för konsumtionsfärdig dryck. Läs mer på Returpacks hemsida: <https://www.pantamera.nu>

Näringslivets producentansvar

Näringslivets Producentansvar (NPA) har förslag på hur du kan märka dina förpackningar med sorteringsanvisning tills dess att märkningskraven som finns i PPWR träder i kraft 2028. De har också tips på hur du kan utforma din förpackning för att den ska vara återvinningsbar.

Märk dina förpackningar för lättare sortering - NPA: <https://npa.se/vart-erbjudande/mark-dina-forpackningar>

Design av förpackningar - vi hjälper dig - NPA: <https://npa.se/vart-erbjudande/design-av-forpackningar>

Förpackningsguide

I Livsmedelsföretagens och Normpacks förpackningsguide hittar du de lagar och regler som gäller för livsmedelsförpackningar: <https://www.livsmedelsforetagen.se/app/uploads/2025/09/forpackningsguide-2025.pdf>

Identifikationsmärkning av livsmedelspartier

Här finns lagstiftningen:

Livsmedelsverkets föreskrifter SLVFS 1993:20 (H 131)

Regler för ID-märkning

Identifikationsmärkning är en märkning som gör det möjligt att identifiera det parti som ett livsmedel tillhör. Föreskrifterna gäller livsmedel i allmänhet även om annat föreskrivs i märkningsbestämmelser för särskilda livsmedelsgrupper. Med ett parti menas ett antal enheter av ett livsmedel, som har producerats, tillverkats eller förpackats under likvärdiga förhållanden. Vad som ingår i partiet bestämmer producenten, tillverkaren, förpackaren eller den säljare inom EES-området som först säljer varan.

Livsmedelsföretagens tips: Den tid ett parti tillverkas eller förpackas under är högst 24 timmar. Ofta kallas ID-märkningen *lot-kod* eller *batch-kod*.

ID-märkningen ska bestå av en kod som identifierar partiet. Är det svårt att särskilja ID-märkningen från övrig märkning på förpackningen ska ID-koden föregås av bokstaven L.

Är förpackningen redan märkt med bäst före-dag eller sista förbrukningsdag, där dag och månad finns med, kan det ersätta ID-märkningen. Se sidan 65 för mer information om hur datummärkningen ska se ut.

ID-märkningen ska vara lätt att se, klart läsbar och beständig. Den ska stå på själva förpackningen eller på en etikett på förpackningen. Saknas förpackning ska ID-märkningen finnas med i en särskild handling.

Undantag där ID-märkning inte behövs

- Jordbruksprodukter i det första transport- eller handelsledet från jordbruket.
- Livsmedel som säljs till enskilda konsumenter och som inte är färdigförpackat, eller förpackas på köparens begäran, eller färdigförpackas för omedelbar försäljning.
- Förpackningar vars största yta är mindre än 10 cm². Dessa förpackningars ytterförpackning ska dock förses med identifikationsmärkning.
- Portionsförpackningar med glassvaror om deras ytterförpackning är märkt med ID-märkning.

Enligt Livsmedelsverkets allmänna råd är det önskvärt att ID-märkningen även finns på ytterförpackningar som omsluter flera enheter med färdigförpackade livsmedel.

OBS från Livsmedelsföretagen: Förutom undantagen ovan, gäller kravet om ID-märkning alla livsmedel i alla handelsled, oavsett om det är fråga om färdigförpackade eller icke-färdigförpackade livsmedel.

Livsmedelsföretagens tips: En tydlig och lättläst ID-märkning betyder mycket för spårbarheten till exempel vid återkallande av livsmedelsprodukter.

Notera att identifikationsmärkning av livsmedelspartier är något helt annat än det identifieringsmärke (tidigare kontrollmärke) som regleras i hygienförordningen för animala livsmedel, 853/2004. Identifieringsmärke beskrivs i kapitel 2 på sidan 95.

Tänk på att undantagen från ID-märkning endast gäller de livsmedel och förpackningar som räknas upp ovan. Andra förpackningar som är undantagna andra märkningskrav måste fortfarande märkas med ID-märkning.

Särskilda beteckningar och livsmedelsgrupper

Bredbara fetter och motsvarande flytande produkter

Här finns lagstiftningen:	
Förordning (EU) nr 1308/2013	Regler för bredbara fetter; smör, margarin och matfettsblandningar med fetthalt 10-90 % som är fasta vid 20 °C. För att hitta, sök på relevant ord, t.ex. smör, i digitala versionen.
Artikel 78 Bilaga VII, del III och del VII med dess tillägg II	Definitioner på produkternas sammansättning och speciella märkningsföreskrifter.
Förordning (EG) nr 445/2007	Tillämpningsföreskrifter
Livsmedelsverkets föreskrifter LIVSFS 2018:5	Berikning

Reglerna gäller för tre typer av produkter:

- Mjölfett med beteckningarna: *smör*, *smör 60 %*, *smör 40 %* och *bredbart smör X %*. Fettfasen är mjölfett.
- Fett med beteckningarna: *margarin*, *margarin 60 %*, *margarin 40 %* och *matfett X %*. Fettfasen är vegetabilisk och/eller animalisk med en mjölfetthalt på högst 3 % av fettinnehållet.
- Blandprodukter med beteckningarna: *matfettsblandning*, *matfettsblandning 60 %*, *matfettsblandning 40 %* och *matfettsblandning X %*. Fettfasen är vegetabilisk och/eller animalisk och där mjölfetthalten är mellan 10-80 % av fetthalten.

Godkända svenska beteckningar är bland annat *flytande margarin*, *messmör*, *persiljesmör*, *pepparrotssmör* och *vitlökssmör*. De ska ha en minsta fetthalt och/eller minimihalt av mjölfett.

Utöver de generella märkningsuppgifterna ska bredbara fetter märkas med beteckningar enligt punkterna A, B, och C ovan.

Smörolja är en förbehållen beteckning.

Uttryck som får användas

- De förbehållna beteckningarna får användas tillsammans med uttryck som anger den växt- och/eller djurart som fettet kommer ifrån samt uttryck om den avsedda användningen.
- Traditionell* får användas tillsammans med *smör* om produkten är tillverkad direkt av mjölk och grädde.
- Beteckningarna *minarin* eller *halvarin* får användas för margarin 40 %.
- Begreppet *vegetabiliskt* får användas för produkter enligt B ovan, om produkten endast innehåller fett av vegetabiliskt ursprung. Dock accepteras att max 2 % av fettinnehållet är från animaliska fetter, till exempel mjölfett. Ett vegetabiliskt margarin behöver alltså inte vara helt mjölkfritt.
- Uttrycken *med sänkt fetthalt* eller *lätt* får användas på produkter med en fetthalt på högst 62 %.
- Uttrycken *med sänkt fetthalt* eller *lätt* (som i *lättmargarin*) får användas istället för uttrycken 60 % eller 40 %.

Berikning av margarin och matfetsblandningar

Margarin, matfetsblandningar och motsvarande flytande produkter och produkter med andra fetthalter ska innehålla per 100 gram:

- lägst 19,5 och högst 21,0 mikrogram vitamin D, och
- lägst 900 och högst 1 500 mikrogram vitamin A räknat som retinolekvivalenter, varav högst 400 mikrogram betakaroten.

Kraven gäller endast livsmedel som är avsedda att användas av slutkonsument eller storhushåll. Läs mer i LIVSF 2018:5.

OBS från Livsmedelsföretagen: För olivolja i bredbara fetter gäller speciella regler, se avsnittet om olivolja på sidan 131.

Djupfrysta livsmedel

Här finns lagstiftningen:	
Förordning (EU) nr 1169/2011	
Bilaga III, punkt 6	Märkning av fryst kött, frysta köttberedningar och frysta obearbetade fiskeriprodukter.
Bilaga VI, del A, punkt 2	Upptinade livsmedel.
Bilaga X, punkt 3	Regler för nedfrysningsdatum.
Förordning (EG) nr 853/2004	Bl.a. om infrysningsdatum i bearbetningsledet, om detta är ett annat än tillverkningsdatum.
Livsmedelsverkets föreskrifter LIVSFS 2006:12 (H95)	Definition av och regler för djupfrysta livsmedel, exempelvis om beredning, frysmedier, temperaturer, temperaturmätning och förpackning.
7§, 8§, 9§	Kompletterande märkningsregler.

Så definieras djupfrysta livsmedel

Med djupfrysta livsmedel menas: Livsmedel, utom glass och glassvaror, som snabbt har frysts ner till -18 °C eller lägre temperatur, som sedan förvaras så att temperaturen inte överstiger -18 °C och som säljs som djupfryst livsmedel.

Extra märkning för djupfrysta livsmedel

Utöver vad som sägs i informationsförordningen 1169/2011 ska djupfrysta livsmedel märkas med följande uppgifter:

Uttrycket *djupfryst* ska stå i anslutning till produktens beteckning. Om produktens beteckning upprepas på flera ställen på förpackningen räcker det om ordet *djupfryst* står på ett av ställena. Det bör då placeras på förpackningens framsida där konsumenterna lättast hittar det. Uttrycket får endast användas för livsmedel som uppfyller definitionen för djupfryst.

Förutom uppgift om bäst före-dag, ska anvisningar finnas om hur länge det djupfrysta livsmedlet kan förvaras hos mottagaren och vilken förvaringstemperatur eller typ av förvaringsutrustning som krävs.

Livsmedelsverkets tolkning: Om det finns en förvaringsanvisning som anger -18 grader så krävs ingen ytterligare anvisning om förvaringstid än bäst före-datomet.

Texten *bör inte frysas efter upptining* eller motsvarande ska anges på förpackningen. Kött, köttberedningar och obearbetade fiskeriprodukter som är frysta ska märkas med nedfrysningdatum. Läs mer i avsnittet om datummärkning på sidan 68.

Icke färdigförpackade djupfrysta livsmedel som ska säljas till andra än enskilda konsumenter eller storhushåll behöver bara märkas med:

- Livsmedlets beteckning
- Uttrycket *djupfryst*
- Nettokvantitet
- Uppgift som gör det möjligt att identifiera varupartiet.
- Namn eller firmanamn och adress på tillverkare, förpackare eller säljare.

Livsmedelsföretagens exempel på förvaringsanvisningar

A. Ytterförpackning (transportförpackning)

Förvaring: - 18 °C eller kallare

B. Konsumentförpackning och storhushållsförpackning

Förvaring och minsta hållbarhet:

I frysutrymme (-18 °C eller kallare)	se bäst före-dag
I kylskåp eller vid rumstemperatur	Alt 1) x timmar/dygn (se dock tillagningsanvisning) ¹⁾ Alt 2) rekommenderas ej Alt 3) som ofryst vara

1) Texten inom parentes används om tillagningsanvisningen anger att bäst resultat fås vid tillagning från fryst tillstånd.

C. Förpackning för konsument eller storhushåll som saknar ytterförpackning

Förvaringsanvisningarna enligt A och B kombineras. Texten *Förvaring och minsta hållbarhet* enligt B kompletteras med *efter inköp*.

Livsmedelsföretagens exempel på upptiningsanvisningar

Enligt Livsmedelsföretagen bör djupfrysta livsmedel även märkas med upptiningsanvisningar. Här är några exempel:

Upptining

I kylskåp	x tim
I rumstemperatur	y tim
I (rinnande) kallt vatten	z tim
I varmt vatten	u tim

Om tillagningsanvisningarna rekommenderar tillagning utan att produkten först tinas bör man ge en anvisning om det och skriva: *Upptining före tillagning rekommenderas ej, se tillagningsanvisningen*.

Någon gång kan kompletterande upptiningsråd behövas i tillagningsanvisningen, till exempel för upptinade grönsaker till färskvarusallader.

Texten *bör inte frysas efter upptining* skrivs lämpligen vid förvaringsanvisningarna.

Enzymer som säljs som enzymer

Här finns lagstiftningen:	
Förordning (EG) nr 1332/2008	Enzymförordningen
Kapitel III, artikel 10-13	Märkning av enzymer som säljs som sådana direkt till konsument alternativt mellan livsmedelsproducenter, så kallad business to business (B2B).

För enzymer som säljs som enzymer finns särskilda märkningskrav. Läs mer i enzymförordningens artiklar som listas ovan.

Fiskeriprodukter

Här finns lagstiftningen:	
Förordning (EU) nr 1169/2011	
Bilaga III & bilaga X	Nedfrysningsdatum för obearbetade fiskeriprodukter.
Bilaga VI	Regler för tillägg till beteckningen.
Bilaga VII	Krav på att deklarerera även små mängder tillsatt vatten i obearbetade fiskeriprodukter och blötdjur.
Förordningarna (EEG) nr 2136/89 och (EEG) nr 1536/92	Speciella krav för beteckningarna sardiner och tonfisk.
Förordning (EU) nr 1379/2013	Gemensam marknadsordning för fiskeri- och vattenbruksprodukter.
Kapitel 4, artikel 35-39	Krav på konsumentinformation för de produkter som omfattas av denna lagstiftning.
Livsmedelsverkets föreskrifter LIVSFS 2024:8	

Produkter som omfattas av förordning 1379/2013

Produkter som omfattas av förordningen ska märkas med handelsbeteckning, vetenskapligt namn, produktionsmetod, fångstområde och redskapskategori. Enligt fiskbranschens märkningshandbok omfattar förordningens tullkoder följande produkter:

Rena fiskeriprodukter som säljs kylda (obearbetad fisk). Kylda räkor med skal omfattas också, liksom varm- och kallrökt fisk samt skaldjur. Om produkten innehåller flera ingredienser eller vatten har tillsatts räknas den som bearbetad och hamnar i produktgrupp 3, sammansatta produkter.

I produktgrupp 3, sammansatta, beredda/bearbetade produkter, vilka inte omfattas av förordningen, hamnar sammansatta fiskprodukter som kan vara till exempel färska, kylda, konserverade eller frysta. Produkterna består vanligen av flera ingredienser alternativt är de bearbetade i en värmeprocess som konservering eller pastörisering. Produktgrupp 3 omfattar exempelvis räkor i lake med konserveringsmedel och surhetsreglerande medel.

Märkningskrav

Handelsbeteckning som anger artens svenska namn enligt Livsmedelsverkets föreskrift om handelsbeteckningar på fiskeri- och vattenbruksprodukter, SLVFS 2001:37 (H 136) konsoliderad version.

Vetenskapligt namn, vilket är artens latinska namn. Se föreskrift om handelsbeteckningar på fiskeri- och vattenbruksprodukter, SLVFS 2001:37 (H 136) konsoliderad version. SLV granskar svenska handelsbeteckningar men för det vetenskapliga namnet hänvisas uppdateringar till Fishbase och ASFIS som utgör referensdatabas.

Produktionsmetod för fiskeriprodukter (vildfångade) eller vattenbruksprodukter (odlade). Partier av samma art med olika produktionsmetod får inte blandas. Uppgiften ska anges på något av följande sätt beroende på var produkten är fiskad eller om den är odlad:

- fiskad/fångad
- fiskad/fångad i sötvatten
- odlad

Fångstområde/Produktionsområde som anger ursprunget för produkten. Om ett parti av samma art men från flera områden säljs till slutkonsument/storhushåll ska åtminstone det fångstområde/uppfödningssland som är kvantitativt mest representativt anges. Det ska dessutom anges att produkten kommer från olika områden/länder. Fler områden får anges.

Produkter fångade i havet	För Nordostatlant (FAO-område 27), Medelhavet och Svarta havet (FAO-område 37) ska delhavsområde eller sektion enligt FAO:s förteckning över fiskeområden anges. Området som anges ska vara förståeligt för konsumenterna eller visas som karta eller piktogram. För andra FAO-områden än de ovan ska en uppgift om namnet på FAO-området anges.
Produkter fångade i sötvatten	Vattnet i medlemsstaten anges, exempelvis <i>Vänern</i> eller <i>Vättern</i> . Ligger vattnet i ett land som inte är medlem i EU eller EES, så kallat tredje land, anges det landet.
Odlade produkter	Medlemsstat eller det tredje land där produkten har uppnått mer än hälften av sin slutvikt/befunnit sig mer än hälften av uppfödningssperioden eller, i fråga om skaldjur, har genomgått en slutlig uppfödning- eller odlingsfas på minst sex månader, ska anges.

Redskapskategori, ett krav endast för vildfångad fisk. Redskapet ska anges som en av följande: notar, trålar, nät/garn, ringnotar, och sänkhåvar, krokare, och linor, skrapor, tinor och fällor. Närmare beskrivning av redskap får göras frivilligt (artikel 35 och bilaga III EU1379/2013).

Alla märkningsuppgifter ska vara skriftliga. Färdigförpackade produkter som säljs till slutkonsument ska ha tilläggsmärkning på förpackningen eller som anslag intill produkten. Vid lösviktsförsäljning i manuell fiskdisk och vid självtag får tilläggsmärkning finnas som anslag eller skylt vid fiskdisken.

Undantagna från tilläggsmärkning är fiskeriprodukter med andra tulltaxenummer än de som nämns ovan, till exempel fiskpinnar eller färdiglagad mat som innehåller fisk. Andra exempel är gravad fisk, konserverade fiskvaror, sillinläggningar och kaviar. Kraven om tilläggsmärkning gäller inte heller för fiskare eller odlare som säljer små mängder direkt till konsumenter från eget fiske eller odling.

Livsmedelsföretagens tips: På färdigförpackade produkter bör tilläggsmärkning anges på förpackningen, och inte som anslag intill produkten.

Mer information: Tabeller och kartor över fångstzonerna finns bland annat i fiskbranschens riksförbunds branschriktlinjer och på europeiska kommissionens hemsida där även olika språk kan väljas.

<https://www.fiskbranschen.com/branschvledning>

https://fish-commercial-names.ec.europa.eu/fish-names/fishing-areas_sv

Tillägg till fiskeriprodukters beteckning/märkning

Tillsatta proteiner

Om fiskeriprodukter innehåller tillsatta proteiner av annat animaliskt ursprung, ska det stå i livsmedlets beteckning att proteiner ingår och vad de har för ursprung. Det gäller även hydrolyserade proteiner.

Mer om tillsatta proteiner ur branschriktlinjerna:

En fisk med tillfört protein kan klassas som antingen bearbetad, KN1604, eller obearbetad, KN0304.

För att en produkt som tillförts protein ska klassificeras som obearbetad produkt ska den uppfylla samtliga kriterier för sådan märkning; att tillfört protein är av samma latinska art, ursprung, fiskemetod och fångstområde ner på delområdesnivå.

I ett sådant fall behöver uppgiften om tillsatt protein endast skrivas ut i innehållsförteckningen tillsammans med tillsatt vatten.

Till exempel: Fiskfilé (Exempelart) med tillfört fiskprotein (Exempelart), vatten (x %).

I det fall en produkt med tillsatt protein inte uppfyller kraven för obearbetad produkt enligt ovan ska det enligt förordning (EU) nr 1169/2011:

- I beteckningen framgå att proteiner tillsatts samt dess ursprung (bilaga VI del A punkt 5).
- I beteckningen anges mängden tillsatt vatten (bilaga VI del A punkt 6).
- Anges en ingrediensförteckning där det framgår att vatten, fiskprotein och eventuellt salt eller andra ämnen tillförts (artikel 18).
- Anges en näringsdeklaration (artikel 29-35).

Nedfrysningsdatum

Obearbetade fiskeriprodukter som är frysta ska märkas med nedfrysningsdatum. Datumet ska anges med uttrycket: *Nedfrost den* följt av dag, månad, år, i den ordningen och i okodad form. Läs mer i avsnittet om datummärkning på sidan 68.

Sammanfogade produkter

Om fiskeriprodukter som kan ge intryck av att vara en hel fiskbit i själva verket består av olika delar som satts samman med hjälp av andra ingredienser, exempelvis med livsmedelstillsatser, livsmedelsenzymer eller på annat sätt, ska uttrycket *sammanfogade bitar av fisk* åtfölja beteckningen.

Livsmedelsföretagens exempel: En panerad fisk som har formen av en filé men består av fisk som har formats av till exempel tryck eller stärkelse och andra ingredienser, ska märkas med tillägget *sammanfogade bitar av fisk*.

En fiskpinne behöver däremot inte det tillägget, eftersom formen inte ger intryck av att vara en hel fiskbit.

Tillsatt vatten

Om vatten har tillsatts till fiskeriprodukter och bearbetade fiskeriprodukter som har formen av styckningsdel, stek, skiva, portion, filé eller hel fiskeriprodukt, och vattnet utgör mer än fem procent av den färdiga produktens vikt, ska beteckningen innehålla en indikation om att vatten har tillsatts.

Livsmedelsföretagens tolkning: Om man anger att fisk är marinerad är detta en indikation på att vatten har tillsatts, och räcker som tillägg till beteckningen i dessa fall.

Det är krav på att deklarerat även mindre än 5 % tillsatt vatten i obearbetade fiskeriprodukter och blötdjur.

OBS från Livsmedelsföretagen: Definition av obearbetade produkter ur (EG) nr 852/2004:

Livsmedel som inte har genomgått någon bearbetning, och som omfattar produkter som har delats, styckats, trancherats, skivats, benats ur, hackats, flåtts, krossats, skurits upp, rengjorts, putsats, skalats, malts, kylts, frysts, djupfrysts eller tinats.

Förtydligande om glasering: Glasering är den vattenhinna man lägger på infrysta fiskeriprodukter för att förhindra frysbränning. Glaseringen ingår inte i nettovikten. Det vatten som används för glasering ska inte anges som ingrediens. För regler om vikt och glasering, se sidan 61 i avsnittet om nettokvantitet.

Fullkorn och fullkornsprodukter

Här finns lagstiftningen:	
Förordning (EU) nr 1169/2011	
Artikel 22	Allmänt krav på mängdangivelse (ersätter tidigare regler från Livsmedelsverket om hur fullkorn får anges).
Livsmedelsverkets föreskrifter LIVSFS 2015:1 (H 128)	Regler för nyckelhålet.

Se även:

Branschriktlinjerna för märkning av bröd:

<https://www.bageri.se/medlem/branschoverenskommelser/>

Den fullständiga märkningshandboken med branschriktlinjer för Sveriges bagare & konditorer, *Märk väl*, kommer i en uppdaterad version 2026. Se www.bageri.se

Livsmedelsverkets hemsida om nyckelhålet:

www.livsmedelsverket.se/produktion-handel--kontroll/livsmedelsinformation-markning-och-pastaenden/nyckelhalet---foretagsinformation/

Livsmedelsverkets Kontrollwiki för beräkning av andelen fullkorn för att uppfylla nyckelhålskraven för olika typer av livsmedel:

kontrollwiki.livsmedelsverket.se/artikel/411/berakning-av-andelen-fullkorn

Regler för fullkornsprodukter

Fullkorn är inte ett näringsämne och att ange att ett livsmedel innehåller fullkorn räknas inte som ett närings- eller hälsopåstående. Däremot finns det andra regler som styr hur märkning med fullkorn får göras. Om man anger att ett livsmedel innehåller fullkorn ska halten fullkorn märkas enligt reglerna om mängdangivelse av ingredienser, se sidan 51.

För produkter som märks med nyckelhålet finns det krav på fullkornsinnehåll för vissa typer av livsmedel, exempelvis mjöl, bröd, pasta och frukostprodukter.

Vill man märka produkter med Livsmedelsverkets kostråd *Byt till fullkorn* kan Kostrådsguiden användas för bedömning. Se sid 100.

Fullkorn i bröd

För bröd finns en branschöverenskommelse om märkning, omarbetad 2020 på initiativ av Sveriges bagare & konditorer. Enligt den ska andelen fullkorn beräknas på färdig produkt. Begreppen *rikt på fullkorn* alternativt *fullkornsbröd* får användas när:

- Ett mjukt bröd innehåller minst 22 procent fullkorn, beräknat på färdig produkt.
- Ett hårt bröd innehåller minst 50 procent fullkorn, beräknat på färdig produkt.

Detta motsvarar nyckelhålsmärkningens gränsvärden för fullkornshalt på torrsvikt, omräknat till andel av färdig produkt.

Observera att uträkningen av fullkorn skiljer sig om man syftar till **att märka mängden på förpackningen** eller om man räknar för att **uppfylla nyckelhålskraven**. Sättet att beräkna fullkornshalt på torrsvikt i nyckelhålsmärkning enligt länken till Kontrollwiki ovan, gäller alltså inte när mängden fullkorn ska anges i märkningen. När mängden fullkorn ska anges

på förpackningen gäller att receptvikt för fullkornsingredienser delas med färdig produkt, enligt branschriktlinjerna framtagna av Sveriges bagare & konditorer, se länk ovan.

Den tidigare märkningen *innehåller fullkorn* har tagits bort för bröd. I märkningshandboken *Märk väl* står mer om bröd och fullkorn, nyckelhålsmärkning med mera.

För andra produkter än bröd finns det än så länge inga svenska riktlinjer för märkningen rik på fullkorn.

På Fullkornsfrämjandets hemsida finns tips för företag om märkning: fullkornsframjandet.se

Genmodifierade livsmedel (GMO)

Här finns lagstiftningen:	
Förordningarna (EG) nr 1829/2003	Genetiskt modifierade livsmedel och foder.
Artikel 12-13	Märkningsregler för GMO-livsmedel för storhushåll och konsument.
Förordning (EG) nr 1830/2003	Spårbarhet och märkning av GMO-livsmedel och foder.

Se även

Livsmedelsverkets text i Kontrollwiki om GMO.

GMO-ursprung ska anges i alla led

Med GMO menas här "levande" GMO samt råvaror och ingredienser som har framställts av GMO.

GMO-livsmedel ska åtföljas i alla led av skriftlig information om att de är av GMO-ursprung. Är det fråga om en färdigpackad produkt som är avsedd för konsument eller storkök ska informationen finnas i form av märkning på förpackningen. Detta gäller oavsett om råvaran/ ingrediensen innehåller något nytt DNA/protein eller inte. För råvara/ingrediens där GMO-ursprunget inte går att påvisa analytiskt är spårbarhet baserad på dokumentation avgörande för märkningen.

I märkningsreglerna för GMO-livsmedel avsedda för konsument och storhushåll finns bestämda uttryck som ska användas. Till exempel ska ingrediens som ingår i ett sammansatt livsmedel följas inom parentes av följande märkning:

- *genetiskt modifierad* eller *modifierat* för levande GMO eller
- *framställd* eller *framställt av genetiskt modifierad/t* [ingrediensens namn].

Undantag från GMO-märkning

GMO-förordningen 1829/2003 omfattar inte:

- Kött, mjölk samt ägg från djur som ätit GMO-märkt foder.
- Råvara/ingrediens som producerats med hjälp av mikroorganismer som växt på ett substrat av GMO-ursprung.

Dessutom finns följande undantag:

- Vara, tillsats och liknande som ingår i ett sammansatt livsmedel men som inte behöver anges i ingrediensförteckningen, exempelvis processhjälpmedel och bärare/lösningssmedel för tillsatser och aromer. (Läs mer om undantagen i kapitlet om ingrediensförteckning på sidan 42.)
- Råvara/ingrediens med en oavsiktlig GMO-inblandning (av godkända GMO-råvaror) på mindre än 0,9 %.

EU-kommissionens uttalande

I september 2004 kom medlemsstaterna inom EU överens om att produkter/ingredienser som producerats genom fermentering med hjälp av genmodifierade mikroorganismer (GMM) i innesluten produktion inte skulle omfattas av förordningen 1829/2003 - om genmodifierade livsmedel och foder. Detta förutsätter att den använda mikroorganismen (levande eller död) helt har avlägsnats från produkten. Exempel på sådana ingredienser kan vara vissa tillsatser och vitaminer samt enzymer.

EU-kommissionen lade fram ett nytt lagförslag i juli 2023 om växtförädling genom genredigering, så kallade nya genomiska tekniker (NGT). Förslaget innebär att NGT-grödor ska hanteras olika beroende på hur lika de är grödor som tagits fram med traditionell växtförädling. För grödor som är mycket likartade kommer det enligt förslaget att krävas märkning endast av utsädet, inte av slutprodukterna. Alla andra NGT-grödor klassas som GMO och måste därmed märkas på samma sätt som GMO-grödor. Alla slags NGT-grödor kommer att vara förbjudna att använda i ekologiska produkter. Detta är än så länge bara ett förslag och det är för tidigt att säga hur det slutliga regelverket kommer att se ut, när det kommer att beslutas och börja gälla.

Geografiska beteckningar, ursprungsbeteckningar och garanterade traditionella specialiteter

Här finns lagstiftningen:	
Förordning (EU) nr 2024/1143 och kompletterande förordningar	
Förordning (EU) nr 1308/2013	För vin
Förordning (EU) nr 2019/787	För sprit
Förordning (EU) nr 251/2014	För aromatiserat vin

Ett samlat regelverk

EU-förordningen 2024/1143 samordnar registreringsproceduren och skyddet för de olika produktgrupperna.

Det är obligatoriskt att på förpackningarna använda de gemensamma symbolerna för ursprungsbeteckningar och geografiska beteckningar samt garanterade traditionella specialiteter. Dessutom finns det regler för bland annat begreppet *produkt från bergsområde*.

Ett nytt krav för produkter med geografisk beteckning är att producentens eller aktörens namn ska anges i märkningen i samma synfält som den geografiska beteckningen, från och med den 14 maj 2026.

I den nya EU-förordningens artikel 27 har det införts nya krav för sammansatta produkter som innehåller en ingrediens med en geografisk beteckning som används i namnet för den sammansatta produkten. Livsmedelsverket har med anledning av detta gjort en mindre ändring i Kontrollwiki om de riktlinjer EU-kommissionen tidigare tagit fram. Livsmedelsverket kommer dessutom i dialog med branschen att ta fram kompletterande vägledning med förtydligande exempel, för att underlätta för både företag och kontrollmyndigheter.

De nya kraven innehåller många oklarheter, bland annat när det gäller att anmäla till erkänd producentgrupp. Livsmedelsföretagen anser att kontrollmyndigheter inte bör vidta några åtgärder i väntan på mer vägledning, eftersom livsmedelskontrollen ska vara riskbaserad och beslut ska vara proportionerliga enligt förvaltningslagen.

Redan nu kan företag göra en plan för att enligt artikel 27 ange procentandelen av ingrediensen på etiketten.

Olika skyddade beteckningar

Inom EU finns ett system för att skydda beteckningar på särskilda jordbruksprodukter och livsmedel. Skyddade beteckningar får bara användas på livsmedel som uppfyller de villkor som finns.

Ett livsmedel med skyddad ursprungsbeteckning (SUB) ska vara helt beroende av den region där det framställs i fråga om råvaror och tillverkning. Ett livsmedel med en skyddad geografisk beteckning (SGB) måste till viss del bero av den region där det tillverkas.

Inga andra produkter än de som uppfyller kraven får ha dessa beteckningar. Observera att detta liksom tidigare gäller även då en produkt används som ingrediens i en sammansatt produkt. Se även ovan om nya krav.

En produkt kan också vara en garanterad traditionell specialitet (GTS). Det innebär att den oavsett ursprung har tillverkats på ett traditionellt sätt

Exempel på skyddade ursprungsbeteckningar

- Roquefort, ost
- Fontina, ost
- Gorgonzola, ost
- Blue Stilton/White Stilton, ost
- Lapin Puikula, potatis (Laplandspotatis)
- Mozzarella di Bufala Campana, ost
- Prosciutto di Parma, skinka (Parmaskinka)
- Feta, ost
- Parmigiano Reggiano, ost
- Kalix Löjrom
- Upplandskubb

Exempel på skyddade geografiska beteckningar

- Svecia, ost
- Jambon de Bayonne, skinka (Bayonneskinka)
- Skånsk spettekaka
- Bruna bönor från Öland

Exempel på garanterade traditionella specialiteter

- Falukorv

Läs mer: Nya produkter godkänns kontinuerligt. På Livsmedelsverkets hemsida finns hänvisning till EG-kommissionens förteckning *eAmbrosia* (med viss eftersläpning i uppdateringen).

Se även EU-kommissionens hemsida:

https://agriculture.ec.europa.eu/farming/geographical-indications-and-quality-schemes_en

Glassvaror

Här finns lagstiftningen och riktlinjer:	
Euroglaces Code for Edible Ices	Vägledande i Europa och de nordeuropeiska glasstillverkarna i NEICA arbetar i linje med den. (Det finns inga nationella regler för glassvaror i Sverige.) www.euroglaces.eu/code-edible-ices
Förordning (EU) nr 1169/2011	
Bilaga X	Här framgår det att glass inte är undantaget bäst före-märkning.

Se även:

www.euroglaces.eu (sammanslutningen av europeiska glasstillverkare).

Nordic Ice Cream Association (nytt namn 2023 för sammanslutningen av nordiska glasstillverkare).

Exempel på regler och rekommendationer om glass

Portionsförpackning med glass ska märkas med bäst före-datum, men det finns inget krav på identifikationsmärkning.

Nettokvantitet rekommenderas att anges i både vikt och volym så att konsumenten inte vilseleds.

Lämplig förvaringstemperatur för glass är -18 °C eller lägre.

Juice och nektar

Här finns lagstiftningen:	
Direktiv 2001/112/EG ändrat genom direktiv (EU) 2024/1438	Om fruktjuice och liknande produkter avsedda som livsmedel.
Livsmedelsverkets föreskrifter LIVSFS 2025:4	

Svenska Juiceföreningen har tagit fram en handbok: *Märkning av juice, nektar och andra drycker som innehåller juice*. Den finns tillgänglig för föreningens medlemmar.

Allmänna krav

De krav som gäller för juice i dessa regler måste i de allra flesta fall vara uppfyllda när juice används som ingrediens i andra produkter. Läs mer på sidan 25.

Observera att socker inte är tillåtet som tillsats i juice.

Beteckningar som får användas

Juice och nektar är skyddade beteckningar enligt lagstiftningen. Följande typer av beteckningar får användas (kriterier anges tydligt i lagstiftningen):

- **Fruktjuice**
- **Fruktjuice från koncentrat**

- **Koncentrerad fruktjuice**
- **Vattenextraherad fruktjuice** (Standard för fruktjuice som inte kan extraheras eller pressas på vanligt sätt, till exempel katrinplommonjuice.)
- **Torkad fruktjuice/fruktjuice i pulverform**
- **Fruktnektar**

Äppelmust är en särskild beteckning för äppeljuice (fruktjuice enligt definitionerna ovan, som gjorts av äpple).

Krav på fruktinnehåll

Fruktinnehållet definieras i lagstiftningen. Juice ska ha 100 procent fruktinnehåll. Nektar ska ha minst 25-50 procent fruktinnehåll, beroende på vilka fruktsorter som ingår. Alla drycker som innehåller frukt får kallas fruktdryck.

Så anges frukterna

När en produkt har framställts av en enda fruktsort ska namnet på den frukten ersätta ordet frukt i beteckningen. När en produkt har framställts av två eller flera fruktsorter ska dessa räknas upp efter beteckningen. Fruktsorterna ska stå i storleksordning efter den mängd fruktjuice eller fruktpuré som ingår. Observera att detta inte gäller citronjuice eller limejuice som använts för att reglera den sura smaken.

När en produkt har framställts av tre eller flera fruktsorter får uppgiften om fruktsorterna ersättas av uttrycket *blandad frukt* eller andra liknande uttryck, eller en uppgift om hur många fruktsorter som ingår.

Observera att dessa bestämmelser inte påverkar kravet om att ange mängd av vissa ingredienser eller kategorier av ingredienser. Alltså gäller följande: Totalmängden frukt i en nektar ska anges i volymprocent. Ingår två juicer ska de mängddeklareras, är det fler räcker det att ange dem i fallande storleksordning, om man inte framhäver någon. Se avsnittet om mängddeklaration på sidan 51.

Tillägg till beteckningen

Om extra fruktkött eller celler från juice har tillförts ska detta anges i märkningen. Det ska stå både vid beteckningen och i ingrediensförteckningen.

Om man har använt koncentrat ska det framgå. Är det en juice eller nektar som gjorts helt på koncentrat ska det stå *från koncentrat*. Är produkten en blandning av fruktjuice och fruktjuice av koncentrat, eller om produkten är en nektar som gjorts delvis av koncentrerade produkter, ska man skriva *delvis från koncentrat*. Dessa uppgiften ska stå med tydliga bokstäver i direkt anslutning till beteckningen.

Andra uppgifter som ska märkas

För fruktnektar ska minimiinnehållet av fruktjuice, fruktpuré eller blandningen av dessa anges med uttrycket *fruktinnehåll minst...%* i märkningen. Uppgiften ska stå i samma synfält som beteckningen.

För koncentrerad fruktjuice som inte är avsedd att säljas direkt till konsumenter ska märkningen innehålla en uppgift om den mängd citron- eller limejuice eller surhetsreglerande medel som tillförts. Uppgiften ska stå på förpackningen eller i en medföljande handling.

Kaffe- och cikoriaextrakt

Här finns lagstiftningen:

Livsmedelsverkets föreskrifter SLVFS 2000:22 (H 352)	Om kaffeextrakt och cikoriaextrakt.
--	-------------------------------------

Definitioner samt regler för kompletterande märkningsuppgifter, sammansättning och beskaffenhet finns i föreskrifterna.

Reglerna om vanligt kaffe har tagits bort och nu omfattas endast snabbkaffe och kaffeextrakt.

Beteckning och särskild märkning

En vara som uppfyller definitionerna för cikoriaextrakt eller kaffeextrakt (som även kan kallas lösligt kaffeextrakt, lösligt kaffe, snabbkaffe eller instant coffee) ska ha den beteckningen. De exakta definitionerna finns i SLVFS 2000:22 (H 320).

Förutom att produkterna ska märkas enligt de allmänna märkeskraven, krävs i vissa fall kompletterande märkning. Det gäller bland annat följande uppgifter:

Uttrycket *koffeinfritt* för kaffeextrakt, om halten vattenfritt koffein inte överstiger 0,3 viktprocent beräknat på kaffetorrsubstansen. Denna uppgift ska stå i samma synfält som beteckningen.

- För kaffeextraktpasta och flytande kaffeextrakt ska minimihalten kaffetorrsubstans anges i viktsprocent av den färdiga produkten.

Kakao- och chokladvaror

Här finns lagstiftningen:

Livsmedelsverkets föreskrifter LIVSFS 2003:13 (H 155)	Livsmedelsverkets föreskrifter om kakao- och chokladvaror.
Bilaga 1	Definitioner av de varor som kraven gäller.
Bilaga 2	Vegetabiliska fetter som avses i 4 §

Varor som reglerna gäller

Reglerna för kakao- och chokladvaror gäller ett antal råvaror, halvfabrikat och konsumentprodukter vars huvudsakliga råvaror är kakaoböner, socker och mjölk. Dessutom omfattas fylld choklad och chokladpraliner som består till minst 25 procent av de olika chokladmassorna. Reglerna tar även upp choklad- och kakaopulver men produkter som innehåller mjölk (för tillredning av dryck) omfattas inte. Se föreskriften ovan för exakta definitioner.

Speciella märkningskrav för kakao- och chokladvaror

Beteckningarna som definieras i föreskrifterna ska användas. För fylld choklad ska fyllningen anges. Fylld choklad och chokladpraliner ska till minst 25 procent bestå av mörk choklad, mjölkchoklad, ljus mjölkchoklad, vit choklad eller en blandning av dessa. För beteckningen *kvalitetschoklad* gäller speciella krav.

Förbehållna beteckningar får användas som tillägg till beteckningar på andra varor, om beteckningen använts så av tradition och varan inte kan förväxlas med varor som definieras i föreskrifterna.

Mängden kakaotorrs substans ska anges på de flesta chokladprodukter med undantag för fylld choklad och chokladpraliner. Den ska anges med uttrycket *minst ...% kakao*. Beräkningen beskrivs i Bilaga 1 under C.

Halten kakaosmör ska anges i kakaopulver.

Vissa vegetabiliska fetter som inte är kakaosmör får ersätta upp till 5 procent av kakaosmöret. Då sådant vegetabiliskt fett ingår ska detta klart framgå på förpackningen genom att man i fetstil infogar **Innehåller också andra vegetabiliska fetter än kakaosmör**. Uppgiften ska anges i samma synfält som ingrediensförteckning men vara tydligt skild från den. Meningen ska skrivas i fetstil med minst lika stora bokstäver som ingrediensförteckningen och anges i närheten av beteckningen.

Kokosolja får användas i choklad som används vid framställning av glass och glassliknade varor.

Enligt Livsmedelsverket behöver inte sammansatta produkter där beteckningen ingår som delingrediens, märkas med extra information om att annat vegetabiliskt fett än kakaosmör ingår. Det gäller till exempel chokladkex.

Livsmedelsföretagens tips om beteckning

Som exempel på produktbeteckningar som får innehålla någon av de förbehållna beteckningarna för kakao- och chokladvaror nämner Livsmedelsverket bland annat chokladpudding, chokladmjölk och chokladkola.

Exempel på produkter där konsumenterna inte förväntar sig att den förbehållna ingrediensen ingår kan vara chokladsås, chokladkex och produkter med uttrycket *med chokladsmak*. Produkter, som kan förväxlas med de definierade kakao- och chokladprodukterna, men som inte uppfyller sammansättningskraven, får inte säljas under beteckningen kakao, choklad eller mjölkchoklad.

Exempel: Det som tidigare benämndes *blockchoklad* som innehåller mer än 5 % annat vegetabiliskt fett, kan i stället benämnas *doppmassa*, *mörk* eller *ljus* och kompletteras med de ingredienser som ingår.

Kött och köttprodukter

Här finns lagstiftningen:

Förordning (EU) nr 1169/2011	
Bilaga III & bilaga X	Nedfrysningsdatum för fryst kött och frysta köttberedningar.
Bilaga VI	Tillägg till beteckningen och särskilda krav på benämningen malet kött.
Bilaga VII	Kategoribeteckningar för kött.
Artikel 26 & bilaga XI	Regler om ursprungsmärkning.
Förordningarna (EG) nr 1760/2000 & (EG) nr 1825/2000	Ursprungsmärkning av kalv- och nötkött. 1760/2000 även om märkning av oförpackat nötkött.
Förordning (EG) nr 853/2004	Definitioner av kött och köttprodukter.
Bilaga III, avsnitt V, kapitel IV	Märkning om tillredning före konsumtion

Förordning (EG) nr 2073/2005	
Artikel 6	Märkning om uppvärmning före konsumtion.
Förordning (EU) nr 1308/2013	
Bilaga VII, del I	Märkning av kalvkött
Livsmedelsverkets föreskrifter LIVSFS 2014:4 (H 125)	
12 §	Nationella regler om oförpackat kalvkött

Definitioner av kött och köttprodukter

Färskt kött är kött som inte har undergått någon annan konserverande behandling än kylning, frysning eller djupfrysning, inbegripet kött som är vakuumpförpackat eller förpackat i kontrollerad atmosfär.

Malet kött är benfritt kött som har finfördelats genom malning och innehåller mindre än 1 % salt. Det finns även krav på fetthalt och kollagenhalt, se tabellen nedan.

Maskinurbanat kött är en produkt som framställs genom att kött avlägsnas från köttben efter urbening eller från slaktkroppar av fjäderfä, med mekaniska metoder som medför att muskelfiberstrukturen försvinner eller förändras.

Köttberedningar är färskt kött, inklusive finfördelat kött, som har tillförts livsmedel, smakämnen eller andra tillsatser, eller som har genomgått processer som inte är tillräckliga för att ändra köttets muskelfiberstruktur och som inte tar bort de egenskaper som är karakteristiska för färskt kött.

Köttprodukter framställs genom att kött bearbetas, eller redan bearbetade köttprodukter vidarebearbetas. Snittytan visar att produkten inte längre har karaktären av färskt kött.

För benämningen *malet kött* finns särskilda krav på sammansättningen. Vid kontroll av den genomsnittliga dagsproduktionen gäller följande värden för benämningarna nedan:

	Fetthalt	Procentandel kollagen av köttproteinet
Magert malet kött	≤ 7 %	≤ 12 %
Malet nötkött	≤ 20 %	≤ 15 %
Malet kött som innehåller griskött	≤ 30 %	≤ 18 %
Malet kött av andra djurarter	≤ 25 %	≤ 15 %

Med kollagenhalten avses hydroxiprolinhalten multiplicerad med 8. Dessa sammansättningskrav gäller inte för malet kött generellt utan endast för de specifika benämningarna i tabellen.

Särskilda märkningskrav för kött och köttprodukter

Produkter som har benämningen *malet kött* ska märkas med följande uttryck:

- *fetthalt lägre än ...*
- *förhållande mellan kollagen och köttprotein lägre än ...*

Konsumentförpackningar som innehåller malet kött av fjäderfä eller hovdjur måste även märkas med en uppgift om att produkten bör tillredas före konsumtion.

Malet kött, köttberedningar och köttprodukter som är avsedda att ätas tillagade ska tydligt märkas av tillverkaren med uppgift om att produkten måste värmas upp grundligt före konsumtion.

Om vatten har tillsatts till köttprodukter eller köttberedningar som har formen av ett köttstycke, såsom exempelvis styckningsdel, stek, skiva, portion eller slaktkropp, och vattnet utgör mer än fem procent av den färdiga produktens vikt, ska beteckningen innehålla en indikation om att vatten har tillsatts.

Livsmedelsföretagens tolkning: Om man anger att köttet är exempelvis marinerat eller rimmat är detta en indikation på att vatten har tillsatts, och räcker som tillägg till beteckningen i dessa fall.

Vatten som är tillsatt till kött och köttberedningar ska anges i ingrediensförteckningen. Detta gäller även om mängden är mindre än 5 % av den färdiga varans vikt.

OBS från Livsmedelsföretagen: Reglerna gäller alltså kött och köttberedningar. För köttprodukter gäller fortfarande gränsen vid 5 %.

Fryst kött och frysta köttberedningar ska märkas med **nedfrysningsdatum**, eller första nedfrysningsdatum om produkten har frysts ned mer än en gång. Läs mer på sidan 68 i avsnittet om datummärkning.

Om ett korvskinn inte är ätbart måste det anges.

Livsmedelsföretagens tips: Skriv till exempel *ej ätbart korvskinn*.

Om köttprodukter och köttberedningar innehåller **tillsatta proteiner av annat animaliskt ursprung**, ska det stå i livsmedlets beteckning att proteiner ingår och vad de har för ursprung. Det gäller även hydrolyserade proteiner.

Om köttprodukter eller köttberedningar kan ge intryck av att vara en hel köttbit i själva verket består av **olika delar som satts samman med hjälp av andra ingredienser**, exempelvis med livsmedelstillsatser, livsmedelsenzymer eller på annat sätt, ska uttrycket *sammanslagade bitar av kött* åtfölja beteckningen.

Se även tabellerna om märkning av kött på sidan 29 i ingredienskapitlet.

Livsmedelsverkets tolkning om mängdangivelse för kött: I märkningen av köttvaror, som endast består av kött av en djurart och salt, kryddor och tillsatser, behöver inte mängden kött anges. Exempel på det är pepparstek. Konsumenten kan då läsa i ingrediensförteckningen att det bara är kött och peppar som ingår. Däremot ska kötthalten anges för vatteninjicerat kött, som till utseendet påminner om obehandlat kött.

Livsmedelsföretagens tips

Enligt diskussioner med Livsmedelsverket ska följande regler gälla för oblandade köttprodukter och köttberedningar:

Mängden kött i procent ska anges för produkter när tillsatt vatten i den färdiga produkten överstiger 5 %. Se även märkningsexempel på sidan 141.

De produkter som måste märkas med mängd kött (i procent) är främst lakesprutade produkter, till exempel julsinka, rimmat fläsk m.fl. Men även oblandade värmebehandlade produkter som skinka, kassler m.fl. kan bli aktuella sedan de svenska bestämmelserna om max tillåten vattenhalt i ask- och fettfri substans är borttagna från årsskiftet 2002/2003.

För köttprodukter som i sin förpackning innehåller en stor mängd spad, exempelvis julsinka, är det rimligt att också indikera spadets andel för att undvika att konsumenterna vilseleds.

Särskilda regler för märkning av kalvkött

Slaktkroppar, kött och slaktbiprodukter av nötkreatur, i färskt, fryst eller djupfryst skick, som säljs förpackade eller oförpackade till enskilda konsumenter ska märkas med slaktålder om djuren är högst 12 månader.

Djur som är åtta månader eller yngre ska ha märkningen:

Ljust kalvkött och Slaktålder: högst 8 månader.

Djur som är äldre än åtta månader men högst tolv månader ska ha märkningen:

Kalvkött och Slaktålder: från 8 till 12 månader.

För inälvor får man ersätta uppgiften kalvkött med namnet eller beteckningen för produkten, om ordet kalv ingår.

För oförpackat kalvkött kan uppgifterna ges på försäljningsstället på en skylt eller liknande i nära anslutning till livsmedlet, eller muntligt enligt samma princip som beskrivs på sidan 19 i stycket om direkt försäljning.

Ursprungsmärkning av kött

Följande typer av kött ska ursprungsmärkas:

Fryst, kylt och färskt kalv- och nötkött samt blandfärs med övervägande nötkött som säljs till konsumenter.

Fryst, kylt och färskt kött av gris, får, get och fjäderfä.

Vid ursprungsmärkning av nötkött ska man ange var djuret är fött, uppfött och var det är slaktat.

För gris, får, get och fjäderfä ska man ange var djuret är uppfött och slaktat, men kravet gäller inte malet kött eller putsbitar.

Se även: Livsmedelsverkets text om ursprungsmärkning av kött från nöt, gris, får, get och fjäderfä i Kontrollwiki.

Tabellerna nedan är EU-kommissionens första vägledning om märkning av kött av gris, får, getter och fjäderfä

Köttet märks med	Det innebär
<p><i>Uppfött i land A</i> <i>Slaktat i land B</i></p>	<p>Djuret har tillbringat en betydande del av sitt liv i land A och slaktats i land B. (Se tabellen nedan för antal månader.)</p> <p>Landet för uppfödning och slakt kan vara det samma eller två olika.</p> <p>Om köttet kommer från ett land utanför EU eller från djur som importerats till EU, utan uppgift om uppfödningsland, ska man ange: <i>Uppfött i: icke-EU-land</i></p>
<p><i>Uppfött i flera EU-länder</i> <i>Uppfött i flera icke-EU-länder</i> <i>Uppfött i (lista på länderna i eller utanför EU)</i> <i>Slaktat i (namn på landet i eller utanför EU)</i></p>	<p>Om djuret inte har tillbringat någon betydande del av sitt liv i något av uppfödningssländerna anges <i>flera länder</i>.</p> <p>Men om köttproducenten vill märka med alla länder går det bra, om man kan visa att uppgifterna stämmer.</p>
<p><i>Ursprung</i> (namn på landet)</p>	<p>En märkning för kött som kommer från djur som är födda, uppfödda och slaktade i samma land. Märkningen är frivillig men förutsätter att man kan visa att den stämmer.</p> <p>Använder man denna märkning ersätter den uttrycken <i>Uppfött i</i> och <i>Slaktat i</i>.</p>
<p>Undantag för malet kött: <i>Uppfött i EU</i> <i>Uppfött i icke-EU-land</i> <i>Slaktat i EU</i> <i>Slaktat i icke-EU-land</i></p>	<p>Eftersom malet kött kan ha olika ursprung räcker det att producenten anger om djuret är uppfött och slaktat inom eller utanför EU. Man kan också ange båda: <i>Uppfött och slaktat i EU och i icke-EU-länder</i></p>

Tidsregler för uppfödning vid ursprungsmärkning

Djurslag	Ålder vid slakt	Land som ska anges
Grisar	Äldre än 6 månader.	Det land där den sista uppfödningstiden på minst 4 månader har ägt rum.
	Yngre än 6 månader med en levande vikt över 80 kg.	Det land där uppfödningstiden efter det att djuret uppnått 30 kg har ägt rum.
	Yngre än 6 månader med en vikt före slakt under 80 kg.	Det land där hela uppfödningstiden har ägt rum.

Djurslag	Ålder vid slakt	Land som ska anges
Får och getter	Äldre än 6 månader.	Det land den sista uppfödningssperioden på minst sex månader har ägt rum.
	Yngre än 6 månader.	Det land hela uppfödningstiden har ägt rum.
Fjäderfä	Äldre än 1 månad.	Det land den sista uppfödningssperioden på minst en månad har ägt rum.
	Yngre än en månad.	Det land hela uppfödningssperioden för gödning har ägt rum.

Nationella regler för märkning av fetthalt

Livsmedelsföretagens tips och tolkning: Kravet att ange näringsdeklaration har ersatt tidigare nationella regler för fetthaltsmärkning av blandad köttråvara. Läs mer på sidan 81.

Livsmedel för särskilda grupper, däribland barnmat

Här finns lagstiftningen:

Förordning (EU) nr 609/2013	Om livsmedel för särskilda grupper.
Artikel 15 och bilagan	Beräkning
Livsmedelsverkets föreskrifter LIVSFS 2022:4	Om livsmedel för särskilda grupper

Speciella produktgrupper:

Förordning (EU) nr 2016/127	Modersmjölksersättning och tillskottsnäring.
SFS 2013:1054	Lag om marknadsföring av modersmjölksersättning och tillskottsnäring.
SLVFS 1997:27 (H 375)	Spannmålsbaserade livsmedel och barnmat för spädbarn och småbarn.
Förordning (EU) nr 2017/1798	Komplett kostersättning för viktkontroll.
Förordning (EU) nr 2016/128	Livsmedel för speciella medicinska ändamål.

Bestämmelserna finns i FSG-förordningen

Livsmedel för särskilda grupper regleras i EU-förordning 609/2013, allmänt kallad FSG-förordningen (Food for specific groups). Här regleras färre typer av livsmedel än vad som ingick i den tidigare så kallade sär-när-lagstiftningen (livsmedel för särskilda näringsändamål).

mål). FSG-förordningen började gälla 2016 och har sedan kompletterats med fler regler för de olika typerna av livsmedel. Ytterligare kompletteringar är också på gång, se sidan 127.

FSG-förordningen reglerar:

- Modersmjölksersättning och tillskottsnäring
- Spannmålsbaserade livsmedel och barnmat för spädbarn och småbarn
- Livsmedel för speciella medicinska ändamål
- Kompletteringskost för viktkontroll

FSG-förordningen reglerar inte:

- Natriumfattiga livsmedel
- Livsmedel för diabetiker
- Livsmedel för idrottare
- Måltidsersättningar
- Glutenfria, laktosfria och andra "fri från"-livsmedel
- Övriga livsmedel för särskilda näringsändamål

I de flesta fall betraktas dessa tidigare sär-när-produkter som "vanliga livsmedel" och regleras av exempelvis informationsförordningen och förordningen om närings- och hälsopåståenden. De bestämmelserna ska man följa om man exempelvis gör påståenden om natriumhalt, sockerhalt, blodsockernivå eller energibegränsad kost och vikt.

Läs mer om glutenfri, laktosfri m.m. på sidan 49.

Regler för livsmedel för särskilda grupper, FSG

I detaljhandeln ska FSG säljas i förpackningar som helt täcker livsmedlet.

Märkningen ska informera om lämplig användning och får inte vara vilseledande eller tillskriva egenskapen att kunna förebygga, behandla eller bota sjukdomar hos människor, eller antyda sådana egenskaper.

För olika typer av FSG-livsmedel finns även andra märkningskrav. Barnmat och spannmålsbaserade livsmedel för barn under 3 år ska till exempel märkas med vilken ålder de rekommenderas från. På livsmedel till barn under sex månader ska det exempelvis stå om gluten ingår eller ej. De fullständiga reglerna finns i föreskrifterna och förordningarna som listas ovan.

Produkterna får betecknas som *dietetiska* eller *för dietkost* utom de som vänder sig till friska spädbarn eller friska småbarn.

För flera FSG-produkter krävs anmälan till Livsmedelsverket. De livsmedel som i dag är undantagna anmälningsplikten är:

- Tillskottsnäring, utom tillskottsnäring som framställts av hydrolyserade proteiner eller innehåller andra ämnen än de som förtecknas i bilaga II till förordning (EU) nr 2016/127.
- Spannmålsbaserade livsmedel och barnmat för spädbarn och småbarn.
- Kompletteringskost för viktkontroll.

Fler ämnen i näringsdeklarationen

För vissa livsmedel för särskilda grupper, exempelvis barnmat, ska näringsdeklarationen även innehålla andra ämnen än de som anges i tabellen på sidan 82. Exakt vilka regler som gäller står i respektive produktgrupps lagtext.

När ytterligare ämnen anges rekommenderas i dag ordningen och måttenheterna som visas i tabellen nedan.

Näringsvärde per 100 g (alternativt per 100 ml)

Energi kJ/kcal	Folsyra µg
Fett g	Vitamin B ₁₂ µg
varav:	Biotin µg
mättat fett g	Pantotensyra mg
enkelomättat fett g	Kolin mg
fleromättat fett g	Inositol mg
kolesterol mg	Taurin mg
Kolhydrat g	Karnitin mg
varav:	Natrium mg
sockerarter g	Kalium mg
polyoler g	Klorid mg
stärkelse g	Kalcium mg
Fiber g	Fosfor mg
Protein g	Magnesium mg
Salt g	Järn mg
Vitamin A µg	Zink mg
Vitamin D µg	Koppar mg
Vitamin E mg	Mangan µg
Vitamin K µg	Fluorid µg
Vitamin C mg	Selen µg
Tiamin mg	Krom µg
Riboflavin mg	Molybden µg
Niacin mg	Jod µg
Vitamin B ₆ mg	

Informationen får dessutom lämnas per portion. De ämnen som deklarerats, ordningsföljd och måttenheter kan variera. Se respektive produktgrupps lagtext.

Berikning

FSG-livsmedel får berikas med vitaminer, mineraler, aminosyror, karnitin och taurin, nukleotider, kolin och inositol. Men det finns regler för vilka vitaminer, mineraler etc. som får tillsättas till de olika produkttyperna och i exempelvis barnmat är inte nukleotider tillåtna. Hela förteckningen och reglerna finns i FSG-förordningen, se artikel 15 och bilagan.

Kompletterande regler

Modersmjölksersättning och tillskottsning

Sedan 22 februari 2022 gäller alla bestämmelser i förordning (EU) nr 2016/127 fullt ut. Förordningen har ersatt Livsmedelsverkets föreskrifter LIVSFS 2008:2. Kraven för hydrolyserade proteiner i EU-förordningen har också uppdaterats, se konsoliderad version och bilagorna I, II och III.

Spannmålsbaserade livsmedel och barnmat för spädbarn och småbarn

EU-kommissionen håller på med kompletterande bestämmelser, men i nuläget finns inget datum för när de ska vara klara. Tills vidare gäller Livsmedelsverkets föreskrift SLVFS 1997:27.

Livsmedel för speciella medicinska ändamål (FSMP, Food for special medical purposes)

Sedan 22 februari 2020 gäller alla bestämmelser i förordning (EU) nr 2016/128 fullt ut. Förordningen har ersatt Livsmedelsverkets föreskrifter SLVFS 2000:15.

Komplett kostersättning för viktkontroll

Sedan 27 oktober 2022 gäller alla bestämmelser i förordning (EU) nr 2017/1798 fullt ut. Förordningen har ersatt Livsmedelsverkets föreskrifter LIVSFS 2016:11.

Mjök, mjökprodukter och ost

Här finns lagstiftningen:

Förordning 1308/2013	
Artikel 78 & bilaga VII, del III och del IV	Skydd av beteckningar för mjök samt mjökprodukter som yoghurt, fil, grädde, kärnmjök, smör, smörolja och ost m fl. I förordningen finns även regler för konsumtionsmjök såsom märkning, berikning och sammansättning.
Kommissionens beslut 2010/791/EU & förordning (EG) nr 445/2007	Undantag för vissa beteckningar.
Livsmedelsverkets föreskrifter LIVSFS 2003:39 (H 160)	Nationella föreskrifter för mjök och ost som produceras och säljs i Sverige. Definitioner på fermenterad mjök, fermenterad grädde, skummjök, grädde, ost, smältost, margarinost, messmör och mesost. Det finns vissa undantag då föreskrifterna inte gäller.
Livsmedelsverkets föreskrifter LIVSFS 2018:5	Berikning

Många regler styr

Det finns många regler att ta hänsyn till när det gäller mjök och mjökprodukter, både nationella och sådana som gäller inom hela EU. Det kan också vara bra att känna till att det är stor skillnad på nationella föreskrifter i olika länder. För att få märkningen helt rätt enligt EU-regler och svenska föreskrifter bör man läsa lagstiftningen i rutan ovan. Här är några exempel på vad som gäller:

Yoghurt som tillverkas i Sverige får i princip inte värmebehandlas efter syrningsen.

Undantag ges men då ska man ha godkännande från Livsmedelsverket. Om annan fermenterad mjölk eller grädde har värmebehandlats efter syrningsen ska det framgå av märkningen.

Mjölk och fermenterad mjölk med tilläggsbeteckningen *lätt* ska ha en fetthalt av högst 0,5 viktprocent.

Grädde och motsvarande fermenterade produkter ska ha en fetthalt på lägst 10 viktprocent.

Färdigförpackningar med mjölk och grädde eller motsvarande fermenterade eller smak-satta produkter ska märkas med fetthalten i viktprocent i samma synfält som beteckningen.

Fetthalten för konsumtionsmjölk anges med en decimal, till exempel 3,0 % för standardmjölk.

Ost och margarinost som säljs med tilläggsbeteckningen *lätt* eller motsvarande uttryck, får ha en fetthalt i torrsubstansen på högst 25 viktprocent. För smältost är den gränsen högst 15 viktprocent.

Färdigförpackningar med ost, smältost, margarinost, messmör, mesost ska märkas med livsmedlets genomsnittliga fetthalt i viktprocent.

För regler om ekologiska mejeriprodukter, se sidan 101 och stycket om ekologiska livsmedel.

Närmare krav om beteckningar

Beteckningar som får användas för mjölk och mjölkprodukter är alltså strikt reglerade. Det finns dock några undantag där beteckningar får användas om produkter trots att de inte stämmer med definitionerna. Några sådana undantag i Sverige är *kokosmjölk*, *margarinost*, *jordnötssmör*, *messmör* och *kakaosmör*.

För en fullständig förteckning av skyddade beteckningar, definitioner och undantag, se de olika lagtexterna som står listade i rutan överst.

Livsmedelsverkets tolkning: Beteckningen *havregrädde* får inte användas.

Livsmedelsföretagens tips: Beteckningarna *sojamjölk* och *havremjölk* får inte användas. Färskost är en ost som äts utan föregående mognadslagring.

Berikning

Konsumtionsmjölk med en fetthalt på högst 3,0 viktsprocent fett ska innehålla:

- lägst 0,95 och högst 1,10 mikrogram vitamin D per 100 gram.

Laktosfria produkter som är avsedda att användas som alternativ till konsumtionsmjölk och som innehåller högst 3,0 viktprocent fett ska innehålla:

- lägst 0,95 och högst 1,10 mikrogram vitamin D per 100 gram.

Kraven gäller inte om produkterna ovan har smaksatts eller tillsatts sockerarter eller sötningsmedel.

Livsmedelsverkets tolkning: Kraven gäller även för ekologiska produkter enligt ovan.

Fermenterade mjölkprodukter, både naturella och smaksatta, som innehåller högst 3,0 viktprocent fett ska innehålla:
- lägst 0,75 och högst 1,10 mikrogram vitamin D per 100 gram.

Livsmedelsverkets tolkning: Kraven gäller även ekologiska och laktosfria fermenterade mjölkprodukter.

Kravet ska inte tillämpas på ost.

Mjölkpulver och kondenserad mjölk

Här finns lagstiftningen:

Livsmedelsverkets föreskrifter LIVSFS 2025:5 Kondenserad mjölk och mjölkpulver.

Beteckningen mjölkpulver får användas på följande produkter:

- Torkad mjölk med hög fetthalt eller mjölkpulver med hög fetthalt eller gräddpulver.
- Torkad helmjölk eller helmjölkspulver.
- Torkad delvis skummad mjölk eller pulver av delvis skummad mjölk.
- Torkad skummjölk eller skummjölkspulver.

Beteckningen kondenserad mjölk får användas på följande produkter:

- Kondenserad mjölk med hög fetthalt.
- Kondenserad mjölk.
- Kondenserad delvis skummad mjölk.
- Kondenserad skummjölk.
- Sockrad kondenserad mjölk.
- Sockrad kondenserad delvis skummad mjölk.
- Sockrad kondenserad skummjölk.

Livsmedelsföretagens tolkning: Mjölkpulver kan deklarerars som mjölk när det används i sammansatta produkter som tillförs vatten.

Se även avsnittet om ingrediensförteckning i kapitel 2.

Nya livsmedel och livsmedelsingredienser (novel foods)

Här finns lagstiftningen:	
Förordning (EU) 2015/2283	Om nya livsmedel och livsmedels-ingredienser.
Artikel 1 i 258/97 Artikel 2 i 2015/2283	Om vilka livsmedel och livsmedels-ingredienser som regleras i förordningen.
Artikel 8 i 258/97 Artikel 6 och 9 i 2015/2283	Särskilda bestämmelser för märkning.
Förordning (EU) 2017/2470	Unionsförteckning över nya livsmedel

Nya livsmedel kan kräva extra märkning

Förordningen om nya livsmedel och livsmedelsingredienser, så kallade novel foods, gäller för livsmedel som inte konsumerats inom EU "i någon större utsträckning" före den 15 maj 1997.

I reglerna som gäller sedan 1 januari 2018 finns det inte längre några allmänna märkningskrav för nya livsmedel. Istället kommer särskilda märkningskrav att övervägas från fall till fall, när det gäller beskrivningen av livsmedlet, dess ursprung, sammansättning och villkor för avsedd användning. Detta för att konsumenterna ska få fullständig information om det nya livsmedlets säkerhet och beskaffenhet, i synnerhet för utsatta befolkningsgrupper. För ett livsmedel särskilda märkningskrav framgår det av unionsförteckningen över godkända nya livsmedel som kommissionen fortlöpande uppdaterar.

Livsmedelsföretagens exempel på livsmedel och ingredienser som godkänts enligt nuvarande förordning är:

- Fytosteroler och fytostannoler i olika typer av livsmedel
- Salatrim (fettalternativ med lägre energiinnehåll)
- Nonijuce
- Högtryckspastöriserade fruktberedningar
- Isstrukturerande protein (för framställning av glassprodukter)

Insekter

Insekter som har godkänts som nytt livsmedel (novel food) ska märkas enligt kraven i godkännandet. Det har dessutom från den 1 oktober 2020, under en övergångsperiod, blivit tillåtet att sälja livsmedel med hela insekter i alla EU-länder under vissa förutsättningar. Livsmedelsverket har särskilda rekommendationer för dessa livsmedel.

Livsmedelsverkets rekommendation: Vissa insekter, framför allt mjölmask och sursor, kan leda till allergi och korsallergi, särskilt hos personer med skaldjursallergi. Därför bör de som är allergiska mot skaldjur vara försiktiga. Livsmedelsverket rekommenderar därför att, utöver att innehållet av insekter bör framgå av beteckningen och måste anges i ingrediensförteckningen (på svenska och helst även latin), ytterligare tilläggsmärkning bör finnas.

Exempel på lämplig tilläggsmärkning om risk för korsallergi:

”Personer med allergi mot skaldjur eller damm kvalster kan få en allergisk reaktion av insekter.”

Det finns även rekommendationer för icke färdigförpackade livsmedel.

Ämnen som inte omfattas av reglerna för nya livsmedel och livsmedelsingredienser

Förordningen omfattar inte tillsatser, aromer, extraktions- och processhjälpmedel. Förordningen gäller inte längre för genetiskt modifierade livsmedel (GMO). Läs mer om dem på sidan 113.

Olivolja

Här finns lagstiftningen:

Förordningarna (EU) nr 29/2012 & (EU) nr 1335/2013 Speciella regler för olivolja.

Regler om oljor

Beteckningar för olivolja av olika kvalitetsklasser är förbehållna beteckningar. För övriga oljor och fetter, se sidan 25 i avsnittet om ingrediensförteckning.

Särskilda regler för olivolja

För olivolja finns flera specifika krav. Här ges bara några exempel, se förordningarna ovan för alla bestämmelser.

En förpackning till konsument får inte rymma mer än fem liter och den får inte vara återförlutningsbar. Det ska alltså framgå om förpackningen har brutits.

Fyra beteckningar får användas och vad de innebär måste förklaras på förpackningen.

- Extra jungfruolja
- Jungfruolja
- Olivolja – sammansatt av raffinerad olja och jungfruolja
- Olivolja av pressrester

Det krävs ursprungsmärkning för extra jungfruolja och jungfruolja.

Potatis

Här finns lagstiftningen:

Livsmedelsverkets föreskrifter LIVSFS 2014:4 (H 125) Om märkning för vissa livsmedel.

13 § Nationella regler för potatis.

Märkningskrav för färdigförpackad potatis

Färdigförpackad potatis ska märkas med:

- sortnamn i anslutning till varubeteckningen

- uppgift om att potatisen bör förvaras mörkt och svalt
- förpackningsdag

För potatis som säljs i lösvikt ska uppgift om sortnamn enligt ovan anges genom skylt eller liknande intill potatisen.

Saft och fruktdrycker

Här finns lagstiftningen:	
Förordning (EG) nr 1334/2008	Aromförordningen
Förordningen (EG) nr 1333/2008	Tillsatsförordningen
Bilaga IV	Förbud mot färgämnen i "traditionell svensk saft".

Inga färgämnen i saft

Färgämnen är inte tillåtna i en produkt som säljs under beteckningen *saft*.

Däremot är förbudet mot att använda arom i saft upphävt, eftersom det numera saknar stöd i EU:s aromlagstiftning.

Fruktmängd och juice från koncentrat

I fruktdrycker ska mängden frukt anges enligt reglerna för mängdangivelse av ingredienser, se sidan 51. Ingår flera juicer behöver inte alla mängddeklareras, så länge de inte framhävs i märkningen. Då räcker det att ange dem i fallande storleksordning i ingrediensförteckningen.

Om juice som ingår i drycken är från koncentrat ska det anges.

socker

Här finns lagstiftningen:	
Livsmedelsverkets föreskrifter LIVSFS 2003:11 (H 157)	Definierar sockerprodukter och fastställer de förbehållna livsmedelsbeteckningarna.

Beteckningar för socker

Det finns 11 definierade sockerprodukter med förbehållna beteckningar:

Halv vitt socker	Extravitt socker
Invertsockerlösning	Glukossirap
Glukosmonohydrat (druvsocker)	Fruktos
Vitt socker (socker)	Socketlösning
Invertsockersirap	Torkad glukossirap
Vattenfri glukos (druvsocker)	

De förbehållna beteckningarna får användas som tillägg till beteckningar på andra varor, om dessa beteckningar använts så av tradition och konsumenterna inte vilseleds genom detta.

Specifika märkningsregler för socker

Utöver de generella märkningsreglerna tillkommer följande specifika krav:

Beteckningen vitt socker eller socker får användas som beteckning även på extravitt socker. Beskrivningen vit får endast användas för sockerlösning, invertsockerlösning och invertsockersirap ifall dessa produkter uppfyller vissa renhetskrav. Andra kompletterande beskrivningar får användas förutsatt att de inte är vilseledande.

Om glukossirap eller torkad glukossirap innehåller mer än 5 % fruktos skall detta framgå av beteckningen (till exempel glukos-fruktossirap eller fruktos-glukossirap beroende på vilken del som är störst).

För varor som väger mindre än 20 gram behöver nettovikten inte anges.

Torrsubstanshalt och **invertsockerhalt** ska anges för sockerlösning, invertsockerlösning och invertsockersirap och benämningen **kristalliserad** ska anges för invertsockersirap som innehåller kristaller.

Livsmedelsföretagens tips om socker

Det har i föreskrifterna tillkommit en ny definition för fruktos, och stärkelsesirap har ersatts med glukossirap. De nationella definitionerna för florsocker, mandelmassa och marsipanmassa (marsipan) har utgått. Mängden mandel ska anges i mandel-massa och marsipan.

Förbehållna beteckningar måste normalt användas på produkter som uppfyller renhetskraven. För vitt socker och extravitt socker får dock beteckningen *socker* användas.

Den kompletterande beskrivningen *strösocker* ger konsumenten en extra upplysning om typen av sockerprodukt och är därför inte vilseledande. Benämningen *strösocker* är alltså godtagbar det är även *pärsocker*.

Vaniljsocker är ett exempel på en traditionell beteckning som får användas, förutsatt att ingående ingredienser deklarerar.

Se även kapitel 1 och avsnittet om ingrediensförteckning och kategoribeteckningar på sidan 30.

Sylt, gelé och marmelad

Här finns lagstiftningen:

Livsmedelsverkets föreskrifter LIVSFS 2025:6

Regler om sylt, marmelad, extra sylt, extra marmelad, gelé, extra gelé, (citrus) marmelad och söttad kastanjepuré.

Regler för innehåll

För sylt, gelé och marmelad finns särskilda regler i LIVSFS 2025:6, bland annat med nya minimimängder för frukt. Olika frukt- och bärsorter har olika mängdkrav. Se Livsmedelsverkets föreskrifter för en fullständig förteckning. För sylt, marmelad och gelé som har tillägget *extra* i beteckningen krävs bland annat ett högre innehåll av frukt. Det finns också regler för vilka ytterligare ingredienser som får användas i sylt, marmelad och gelé. Aromer är till exempel inte tillåtna med några få undantag, bland annat för vaniljarom. Reglerna gäller inte produkter som ska användas till att göra konditorivaror, kakor eller kex och som inte säljs under beteckningen *sylt*.

Ange fruktsorter och frukthalt

Den eller de fruktsorter som ingår i produkten ska anges i anslutning till beteckningen. De ska skrivas i fallande storleksordning efter vikt. Om tre eller flera fruktsorter ingår får denna uppgift ersättas med uttrycket *blandad frukt* eller liknande, eller med en uppgift om hur många fruktsorter som ingår.

I märkningen ska man även ange frukthalt. Den uppgiften ska stå med klart läsliga bokstäver i samma synfält som beteckningen och skrivs med uttrycket *Fruktmängd: ... g per 100 g*. Vikten ska gälla för den färdiga produkten, i förekommande fall sedan vikten av det vatten som har använts vid beredning av vattenextrakt har räknats bort.

Livsmedelsföretagens tips om socker

Det tidigare specialkravet att märka sockermängd för sylt, marmelad och gelé är borttaget i de nya föreskrifterna (enligt det ändrade EU-direktivet).

Enligt tillsatsförordningen (EG) 1333/2008 får konserveringsmedel enbart användas i sylt med reducerad sockerhalt eller sylt som är sockerfri. Begreppen *reducerad sockerhalt* och *sockerfri* i tillsatsförordningen ska inte tolkas enligt definitionerna i förordning (EG) 1924/2006 om närings- och hälsopåståenden.

Generellt sett har svensk sylt en betydligt lägre sockerhalt än övrig sylt på den europeiska marknaden. Att säga att konserveringsmedel enbart får ingå i sylt som kan bära näringspåståenden om låg sockerhalt blir därför felaktigt, då gränsen för näringspåståendena får användas blir olika på olika marknader. Behovet av konserveringsmedel styrs av den faktiska sockerhalten och inte av vilken halt som brukar användas på den aktuella marknaden. I väntan på klarare direktiv för vid vilken sockerhalt konserveringsmedel är tillåtet i sylt, anser Livsmedelsföretagen att man får använda konserveringsmedel i produkter som har en löslig torrsubstanshalt på mindre än 57 %. Det är också den bedömning danska myndigheter gjort, bland annat utifrån EU-domstolens dom den 10 september 2009 i mål C-366/08.

Livsmedelsföretagens tips om fruktmängd

Den fruktmängd som ska deklarerars på förpackningen gäller i första hand de frukter som ska ingå enligt produktens definition. Märkningen kan annars bli vilseledande för konsumenten.

Exempel – fruktmängd i jordgubbssylt: Vid tillverkning av jordgubbssylt måste minst 450 g jordgubbar eller jordgubbspuré användas till 1000 g sylt. Fruktjuice får användas utöver dessa 450 g men juicens fruktmängd får inte räknas in i den totala fruktmängden. Märkningen *total mängd frukt* gäller alltså bara mängden jordgubbar/ jordgubbspuré som har använts i produkten.

Ett undantag finns för citrusmarmelad. Där får tillsatt juice räknas med i deklarerad fruktmängd.

Exempel – fruktmängd i citrusmarmelad: En citrusmarmelad ska per 1000 gram innehålla minst 200 gram av olika former av citrusfrukter (fruktkött, puré, juice, vattenextrakt och skal). Av dessa 200 gram ska minst 75 gram komma från fruktköttet, dit även citrusjuice räknas. En citrusmarmelad kan alltså bestå av 125 gram skal och 75 gram citrusjuice.

Vid deklaration av *total mängd frukt* för en citrusmarmelad ska de använda mängderna av frukten räknas samman, till exempel fruktkött, juice och skal. Man ska inte räkna om till färsk frukt. Vid beräkning av mängden vattenextrakt ska det vatten som tillsatts räknas bort.

Exempel – aprikos- och apelsinmarmelad: En aprikosmarmelad ska per 1000 gram innehålla minst 450 gram aprikos och en apelsinmarmelad ska innehålla minst 200 gram apelsin. I ett recept på aprikos- och apelsinmarmelad ingår 350 gram aprikoser, vilket är 78 % av den mängd som krävs. Mängden apelsin måste därför minst uppgå till 22 % av minimimängden 200 gram, det vill säga 44 g.

Standarden för äpplemos är borttagen ur reglerna. De allmänna märkningsreglerna kräver fortfarande mängddeklaration av fruktinnehållet men detta ska ske på samma sätt som för övriga livsmedel, det vill säga i procent.

Livsmedelsföretagens tips om märkning av syltliknande produkter som innehåller mindre än 450 g frukt/bär per kg:

Efter diskussioner inom branschen föreslås följande princip:

I primära synfältet: *Hallon 35 %*

Beteckning: *Hallonberedning* (behöver inte vara i primära synfältet utan kan till exempel placeras före ingrediensförteckningen eller på baksidan, i enlighet med ordinarie märkningsregler för beteckning).

Frukt-/bärrinnehåll anges enligt ordinarie märkningsregler i eller i anslutning till ingrediensförteckningen: *Ingredienser: ...hallon 35 %...*

Tillsatser som säljs som tillsatser

Här finns lagstiftningen:

Förordning (EG) nr 1333/2008

Tillsatsförordningen

Kapitel IV, artikel 21-25

Märkning av tillsatser som säljs som sådana direkt till konsument alternativt till livsmedelsproducent, så kallad business to business (B2B).

Vegetariska och veganska livsmedel

Här finns lagstiftningen:

Livsmedelsverkets föreskrifter LIVSFS 2018:5

Om berikning av vissa livsmedel.

EU-kommissionen ska anta definitioner av uttrycken *vegetarisk* och *vegansk*, men än så länge finns inga lagstadgade definitioner.

Livsmedelsföretagens tolkning om vegetarisk och vegansk

I väntan på EU-kommissionens definitioner för uttrycken *vegetarisk* och *vegansk* och för att märkningen inte ska vilseleda, anser Livsmedelsföretagen att man bör tillämpa den definition av vegetarisk som FoodDrinkEurope och European Vegetarian Union gemensamt har antagit. Enligt den får ingredienser från levande djur, till exempel ägg, mjölk, ost och honung, ingå i vegetariska livsmedel. Det är vad som skiljer vegetarisk från vegansk, där inga animaliska ingredienser alls får ingå. Definitionen ligger i linje med vad en klar majoritet av svenska konsumenter anser och den följer dessutom en ISO-standard från 2021.

Denna tolkning stämmer inte fullt ut med Livsmedelsverkets nuvarande tolkning av vegetarisk, som i vissa fall rekommenderar tillägg med ord som *lakto*, *ovo*, *med grädde* och liknande.

<https://www.fooddrinkeurope.eu/resource/joint-statement-vegan-and-vegetarian-definitions/>

<https://www.iso.org/standard/76574.html>

Det finns även en ISO-standard för uttrycket plant-based (växtbaserat/växtbaserad):
<https://www.iso.org/standard/83290.html>

Tips: Tänk på att det finns animaliska ingredienser som inte är uppenbara. Här är några exempel:

Att se upp med i vegetariska produkter: Ättika kan ha klarnats med gelatin. Ost kan innehålla löpe från kalvmage.

För veganska produkter gäller även: Vitamin D3 kan komma från ullfett (lanolin).

På Livsmedelsverkets hemsida kan man se vilka tillsatser som kan ha animaliskt ursprung: <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/tillsatser-e-nummer/sok-e-nummer>

Livsmedelsverkets tolkning: Veganmärkning garanterar inte att maten är helt fri från ägg, mjölk, fisk eller skaldjur. Det beror på att en veganmärkt produkt oavsiktligt kan vara förorenad med protein från till exempel mjölk eller fisk.

Krav på berikning av vissa produkter

I Sverige är det obligatoriskt att berika vissa vegetabiliska alternativ till mjölkprodukter med vitamin D. Kraven omfattar både ekologiska och konventionella produkter och gäller bland annat:

- Vegetabiliska produkter som innehåller högst 3,0 viktprocent fett och som är avsedda att användas som alternativ till konsumtionsmjölk. De ska innehålla lägst 0,95 och högst 1,10 mikrogram vitamin D per 100 gram.
- Vegetabiliska produkter som innehåller högst 3,0 viktprocent fett och som är avsedda att användas som alternativ till fermenterade mjölkprodukter (även smaksatta). De ska innehålla lägst 0,75 och högst 1,10 mikrogram vitamin D per 100 gram.

Läs mer om vegetabiliska matfetter på sidan 105. Se alla regler och undantag i Livsmedelsverkets föreskrifter om berikning av vissa livsmedel, LIVSFS 2018:5, med ändringar.

Märkningsexempel

Exempel 1: Köttbullar stekta, djupfrysta

Förutsättningar

Recept

35 kg Nötkött (fetthalt högst 25 %, procentandel kollagen av köttprotein max 25 %)

20 kg Potatis

15 kg Griskött (fetthalt högst 30 %, procentandel kollagen av köttprotein max 25 %)

10 kg Ströbröd (ingredienser: vetemjöl, salt, jäst)

7,5 kg Lök

1,5 kg Salt

1,0 kg Svartpeppar

10 kg Vatten

100 kg Köttbullssmet

Margarin till stekning. Ingredienser: vegetabiliskt fett (solros, raps), vatten, skummjolk, salt, emulgeringsmedel (sojalecitin), vitamin A och D.

Köttbullarna formas, steks, fryses och packas i påsar om 500 g.

Av 100 kg köttbullssmet erhålls 83 kg färdiga köttbullar.

Till 83 kg färdiga köttbullar har använts 50 kg kött, d.v.s. $100 \times 50 / 83 = 60$ kg kött per 100 kg färdiga stekta köttbullar = 60 vikt %.

Mängden tillsatt vatten i färdig vara beräknas som $(83-90) / 83 < 0$, d.v.s. inget tillsatt vatten finns att deklarerat.

Margarin är en sammansatt ingrediens och samtliga ingredienser deklarerar. Margarinet är berikat vilket ska deklarerar i ingrediensförteckningen, se sidan 39. Vitamin A och D bidrar endast med försumbara halter i de färdiga köttbullarna och de får därför inte anges i näringsdeklarationen. Sojalecitet i margarinet har ingen funktion i slutprodukten varför kategorinamnet inte anges. Men då soja är en allergen ska sojalecitet ändå deklarerar och framhävas.

Produkten innehåller allergener som ska framhävas. I detta exempel görs det genom att ingredienserna som innehåller allergener fetmarkerar.

Ströbröd deklarerar med sin kategoribeteckning. Vetemjöl måste anges eftersom detta är ett allergen, "ströbröd (med **vetemjöl**)".

Inga näringspåståenden görs.

Näringsvärdet beräknas ur recept.

Produkten ska märkas med identifieringsmärke eftersom det är en animalisk produkt som omfattas av förordning 853/2004.

	Beräknad halt g/100 g	Deklarerad halt g/100 g	Analyserad halt vid kontroll g/100 g	Avvikelse/ accepterad tolerans
Vatten	--	Anges inte	55,8	--
Aska	--	Anges inte	2,1	--
Fett	14,2	14	13,0	1 g = 7 % / 20 %
Mättade fettsyror *)	4,9	4,9	4,7	0,2 g = 4 % / 20 %
Kolhydrat	12,4	12	12,8 (rest)	0,8 g = 7 % / 20 %
Sockerarter	0,7	0,7	0,8	0,1 g / 2 g
Protein	15,8	16	16,3	0,3 g = 2 % / 20 %
Natrium	0,75	Anges inte	0,71	--
Salt, beräknat som 2,5 x Natrium	1,875	1,9	1,77	0,13 g / 0,375 g
Fiber	1,1	Anges inte	--	--

*) Deklareras som "Mättat fett"

Energivärde beräknas i kJ och kcal var för sig (beräknas på ej avrundade värden):

$$14,2 \times 37 + 12,4 \times 17 + 15,8 \times 17 = 1004 \text{ kJ avrundas till } 1000 \text{ kJ}$$

$$14,2 \times 9 + 12,4 \times 4 + 15,8 \times 4 = 240 \text{ kcal avrundas till } 240 \text{ kcal}$$

Om kolhydratvärdet korrigeras för fiberhalten minskas energivärdet med $1,1 \times 17 = 18,7$ kJ vilket är mindre än 10 % av totala energivärdet. I detta fall behöver kolhydratvärdet inte korrigeras för fiberhalten.

En analys av produkten visar att skillnaden mellan de analyserade halterna och de deklarerade är inom de accepterade toleranserna.

Identifikationsmärkningskod är koden efter bäst före-datum.

Förpackningen ska märkas med följande uppgifter

KÖTTBULLAR STEKTA, DJUPFRYSTA

Ingredienser: Nötkött, potatis, griskött, ströbröd (med **vetemjöl**), margarin (solrosolja, rapsolja, vatten, **skummjolk**, salt, **sojalecitin**, A- och D-vitamin), lök, salt, svartpeppar. 60 % nöt- och griskött.

Vikt: 500 g

Bäst före: 5 JUN 2024

L3248RX (identifikationsmärkning)



(identifieringsmärke)

Tillverkat av AB God Mat. Tel 0123-45 67 89

Förvaring och hållbarhet

I frysutrymme (-18 °C eller kallare) Se bäst före-dag.

Bör ej frysas efter upptining.

Näringsvärde per 100 g:

Energi	1000 kJ / 240 kcal
Fett	14 g
varav mättat fett	4,9 g
Kolhydrat	12 g
varav sockerarter	0,7 g
Protein	16 g
Salt	1,9 g

Förpackningen får dessutom märkas med följande uppgifter

(exempel på frivillig märkning)

- Tillagning: Köttbullarna är färdigstekta och behöver bara värmas. De blir bäst och får finast stekyta om man värmer dem i stekpanna.
Stekpanna (hela påsen):
 1. Bryn lite smör eller margarin i en stekpanna.
 2. Värm köttbullarna i 9-10 minuter.
- Ursprung för köttråvarorna.
- Sorteringsanvisning: Sorteras som plastförpackning.

Exempel 2: Pastagrätäng med skinka, djupfryst

Förutsättningar

Pastan och skinkan är sammansatta ingredienser och alla ingående ingredienser ska anges. Identifikationsmärkningskod är koden efter bäst före-datum. Produkten säljs fryst.

Pastagrätängen omfattas inte av förordning 853/2004 och behöver inte märkas med identifieringsmärke, då skinkan som används är inköpt tillagad.

Produkten behöver värmas och ska märkas med en bruksanvisning (tillagningsanvisning).

Pastan är kokt och det anges i ingrediensförteckningen.

Förpackningen ska märkas med följande uppgifter

PASTAGRÄTÄNG MED SKINKA, DJUPFRYST

Ingredienser: Kokt pasta Fusilli 42 % (vatten, **durumvete**), vatten, **grädde**, körsbärstomat, varmrökt skinka och grisbrog 7,5 % (griskött, salt, druvsocker, konserveringsmedel natriumnitrit, stabiliseringsmedel natriumdifosfat och antioxidationsmedel natriumaskorbat), **ost** 6,5 %, broccoli, lök, tomatpuré, modifierad potatisstärkelse, salt och kryddor (bl.a. vitlök och cayennepeppar).

1200 g

Bäst före: 5 JUN 2024

L 456RX (*identifikationsmärkning*)

Tillverkat av Mathallen AB. Tel 0321-98 76 59

Tillagning

Ugn 225 °C, varmluftsugn 200 °C. Värm fryst gratäng i mitten av ugnen i 45 min, för tinad värm i ca 25 min. I mikrovågsugn fryst gratäng i 8 minuter 750 W. Tillagningstiden kan variera, kontrollera att maten är genomvärd.

Förvaring och hållbarhet

I frysutrymme (-18 °C eller kallare) Se bäst före-dag.

I kylskåp eller vid rumstemperatur som ofryst vara.

Bör ej frysas efter upptining.

Näringsvärde per 100 g:

Energi	590 kJ / 140 kcal
Fett	5,8 g
varav mättat fett	3,8 g
Kolhydrat	16 g
varav sockerarter	1,0 g
Protein	5,6 g
Salt	0,8 g

Förpackningen får dessutom märkas med följande uppgifter

(Exempel på frivillig märkning)

- 4 portioner.
- Sorteringsanvisning: Förpackningen sorteras som pappersförpackning.

Exempel 3: Rimmad kassler

Förutsättningar

Benfri kotlettrad injiceras med saltlake bestående av vatten, salt med natriumnitrit, druvsocker och natriumaskorbat. Därefter varmröks kotlettraden. Eftersom kasslern är en upphettad köttprodukt är tillagningsanvisning inget krav.

Recept

Benfri kotlettrad 90 kg

Vatten 15 kg

Salt med tillsats av natriumnitrit (E 250) 2 kg

Druvsocker 0,5 kg

Natriumaskorbat (E 301) 0,03 kg

Ingredienser totalt 107,53 kg

Vikt färdig vara efter varmrökning 100 kg

Tillsatt vatten i en produkt beräknas genom att nettovikten av den färdiga varan (100 kg) minskas med den sammanlagda vikt som alla ingredienser utom vatten hade vid tillverkningsstillfället ($90 + 2 + 0,5 + 0,03 = 92,53$ kg). Mängden tillsatt vatten i detta fall blir alltså $(100 - 92,53)/100 \times 100 = 7,47$ %. Tillsatt vatten anges som ingrediens eftersom det överstiger 5 %.

Mängden kött ska anges när mängden tillsatt vatten i den färdiga produkten överstiger 5,0 %. Mängden ingående kött är i detta fall 90 kg per 100 kg färdig vara, d.v.s. 90 %.

Kasslern ska märkas med identifieringsmärke eftersom det är en animalisk produkt som omfattas av förordning 853/2004.

Identifikationsmärkningsdatum är bäst före-datum.

Förpackningen ska märkas med följande uppgifter

RIMMAD KASSLER

Ingredienser: Kotlett av gris (90 %), vatten, salt, druvsocker, antioxidationsmedel (E 301), konserveringsmedel (E 250).

Vikt: 0,543 kg

Bäst före: 26.10.2023

Förvaras vid högst +8 °C.

SE
123
EU

(identifieringsmärke)

AB God Mat Konsumentkontakt. Tel 0123-45 67 89

Kasslern ska även märkas med en näringsdeklaration.

Förpackningen får dessutom märkas med följande uppgifter

(Exempel på frivillig märkning)

- Förpackningsdag: 01.10.2023
- Sorteringsanvisning: Sorteras som plastförpackning

Exempel 4: Djupfrost torskfilé

Förutsättningar

Kraven är att fiskartens svenska namn, latinska namn, produktionsmetod, fångstzon, redskapskategori som använts samt nedfrysningsdatum ska anges.

Torskfiléerna ska märkas med identifieringsmärke då de är en animalisk produkt som omfattas av förordning 853/2004.


Identifieringsmärkningskoden är koden efter bäst före-datum.

Fisk är ett allergen, men eftersom ordet torsk ingår i beteckningen och produkten bara innehåller en enda ingrediens behövs varken ingrediensförteckning eller särskild markering av allergenet. Här har man dock frivilligt valt att markera torskmed fet stil samt att ha en ingrediensförteckning.

Eftersom torskfilén är en obearbetad produkt som bara innehåller en ingrediens och eftersom inga näringspåståenden görs, krävs ingen näringsdeklaration.

Torsken märks med nedfrysningsdatum, den dag då filéerna frystes in.

Förpackningen ska märkas med följande uppgifter

TORSKFILE DJUPFRYST	
Renskurna filéer av torsk* (<i>Gadus morhua</i>)	
*Fiskad i Nordostatlanten (Barents hav eller Norska havet) med trålar.	
Vikt: 4 x 125 g (500 g)	
Bäst före utgången av mars 2025	
L6156RX (<i>identifieringsmärkning</i>)	
Nedfryst den 30 09 2023	
	
	(<i>identifieringsmärke</i>)
Vill du veta mer om vår produkt?	
Kontakta oss gärna: AB God Mat konsumentkontakt. Tel 0123-45 67 89	
Mail: konsument@godmat.com	
Förvaring	
I frystrymme (-18 °C eller kallare): Se datummärkning.	
Bör förvaras fryst.	
Bör ej frysas om efter upptining.	

Förpackningen får dessutom märkas med följande uppgifter

(Exempel på frivillig märkning)

- Näringsdeklaration

Näringsvärde per 100 g:

Energi	310 kJ / 75 kcal
Fett	0,7 g
varav mättat fett	0,1 g
Kolhydrat	0 g
varav sockerarter	0 g
Protein	17 g
Salt	0,1** g

** Från naturligt förekommande natrium

Om man vill kan man även i nära anslutning ange att saltinnehållet uteslutande beror på naturligt förekommande natrium.

- **Tillagning:**

Kastrull 5-7 min: Lägg den tärnade fisken i sjudande, lättsaltat vatten. Sjud försiktigt på låg värme i ca 5-7 minuter med lock, till dess att fiskköttet är vitt.

Varmluftsgugn: Lägg den frysta fisken i en smord form. Tillaga i 150°C i 40-45 minuter. Om fisken är tinad räcker det med 30-35 minuter i ugnen.

Hushållsgugn: Fryst fisk 175°C, 45-50 min. Tinad fisk 175°C, 35-40 min.

- Sorteringsanvisning: Emballage återvinns som plast och pappersförpackning.

Exempel 5: Fiskbullar i hummersås

Förutsättningar

Fiskbullar som innehåller 55 % fisk tillverkas och läggs tillsammans med sås i aluminiumburk som autoklaveras. Fisk är en kategoribeteckning som får användas för alla arter av fisk under förutsättning att man inte hänvisar till en bestämd fiskart. Frivilligt anges de olika fiskarterna och deras fångstområde enligt fiskbranschens egen överenskommelse.

Såsen innehåller en sammansatt kryddblandning vars ingredienser deklarerar förutom de bärare/processhjälpmedel/carry over-tillsatser den innehåller. Mängden fiskbullar och mängden fiskkött samt hummerkött ska deklarerar medan mängden fisk i fiskullen kan deklarerar frivilligt.

Inga näringspåståenden görs.

Fiskbullarna ska märkas med identifieringsmärke eftersom de är en animalisk produkt som omfattas av förordning 853/2004. Bäst före anges med dag, månad och år (*t.ex.* 15 01 2024) i botten av burken.

Identifikationsmärkningspartiet (produktionskoden) görs med ett L framför för att den ska kunna särskiljas från övrig märkning.

Beteckningen innehåller allergenerna fisk och hummer som därför inte särskilt måste framhävas i ingrediensförteckningen. Här har man ändå valt att markera dem med fet stil, i linje med övriga allergena ingredienser.

Eftersom hållbarheten förändras väsentligt när förpackningen bryts får fiskbullarna märkning om detta.

Förpackningen ska märkas med följande uppgifter

FISKBULLAR I HUMMERSÅS

Ingredienser: Fiskbullar: **Fiskkött** (55 %), **mjölk**, vatten, potatismjöl, rapsolja, salt, kryddextrakter.
Sås: Vatten, **grädde**, rapsolja, stärkelse, **hummerkött** (1 %), tomatpuré, förtjockningsmedel (fruktkärnmjöl), salt, paprikaextrakt, **fiskextrakt**, kryddor, aromer.

Fiskbullar i Hummersås innehåller 51 % fiskbullar. Av förpackningens totala innehåll är 28 % fiskkött, 0,5 % hummerkött

Vikt: 375 g

Bäst före: se märkning i botten (15 01 2024)

Efter öppnandet: Kylförvaring, max 2 dagar.

L43 56 78 (*identifikationsmärkning*)



(*identifieringsmärke*)

Tillverkad av GladiFisk AB, kundkontakt: 011-11 11 11, www.gladifisk.se

Bara att värma och servera.

Näringsvärde per 100 g:

Energi	320 kJ / 80 kcal
Fett	4,5 g
varav mättat fett	0,8 g
Kolhydrat	5,0 g
varav sockerarter	0,6 g
Protein	4,5 g
Salt	1,0 g

Förpackningen får dessutom märkas med följande uppgifter

(Exempel på frivillig märkning)

- I fiskbullarna ingår: Torsk (*Gadus morhua*), Kolja (*Melanogrammus aeglefinus*), Sej (*Pol-lachus virens*), Guldlax (*Argentina silus*).
- Fångstområden: Torsk (Barents hav), Kolja (Norska havet, Nordsjön), Sej (Norska havet), Guldlax (Havet kring Färöarna och Island). Såsens hummerkött (*Homarus gammarus*) – (Nordostatlanten).
- Tydligare tillagningsanvisning kan läggas till. Kastrull: Värm fiskbullarna i kastrull på spisen. Mikrovågsugn (750 W): Häll över fiskbullarna i form avsedd för mikrovågsugn. Värm, under lock på full effekt i cirka tre minuter. Rör om efter halva tiden.
- Sorteringsanvisning: Sorteras som metallförpackning.

Exempel 6: Räkor inlagda i lake

Förutsättningar

Räkor läggs i en saltlake i plastburk. Ingående tillsatser deklarerar med kategorinamn och E-nummer eller vedertaget namn. Produkten märks frivilligt med fångstzon (= angiven havszon). Artens latinska namn får frivilligt anges.

Avrunnen vikt ska anges, varvid annan mängddeklaration inte krävs. Näringsdeklaration görs. Bäst före anges med dag, månad och år (*t.ex* 15 07 2024) och kan då samtidigt användas som identifikationsmärkning för att kunna identifiera och spåra livsmedelspartiet.

Räkorna ska märkas med identifieringsmärke eftersom de är en animalisk produkt som omfattas av förordning 853/2004.


Räkor är ett allergen, men eftersom ordet finns med i beteckningen behöver räkorna inte särskilt framhåvas i ingrediensförteckningen. Här har man ändå valt att göra det med fet stil.

Eftersom hållbarheten förändras väsentligt när förpackningen bryts får räkorna märkning om detta.

Räkor i lake/lag anses vara vedertagen beteckning för denna typ av produkt. Dock ska ingående art anges i ingrediensförteckningen med korrekt handelsbeteckning enligt LIVSFS 2001:37 samt den procentuella andelen (om flera olika arter ingår).

Förpackningen ska märkas med följande uppgifter

RÄKOR I LAKE	
Ingredienser: Räkor , salt, surhetsreglerande medel (citronsyra), konserveringsmedel (E 211, E 202).	
Vikt: 360 g, avrunnen vikt 170 g	
Bäst före: Se datummärkning på burkens sida (15 07 2024)	
Förvaras kallt (+2 ° till +8 °C)	
Efter öppnandet: Kylförvaring (+2 ° till +8 °C), max 5 dagar.	
Tillverkad av AB Räkan, kundkontakt: 011-11 11 11	



(identifieringsmärke)

Näringsvärde per 100 g (utan lag):	
Energi	320 kJ / 80 kcal
Fett	0,5 g
varav mättat fett	0,1 g
Kolhydrat	0 g
varav sockerarter	0 g
Protein	18 g
Salt	3,0 g

Förpackningen får dessutom märkas med följande uppgifter

(Exempel på frivillig märkning)

- Fångstzon: Barents hav.
- *Pandalus borealis* (anges förslagsvis inom parentes efter ordet räkor i ingrediensförteckningen).
- Sorteringsanvisning: Sorteras som plastförpackning.

Exempel 7: Leverpastej

Förutsättningar

Identifikationsmärknings på produkten är bäst före-datumet.

Leverpastejen ska märkas med identifieringsmärke eftersom det är en animalisk produkt som omfattas av förordning 853/2004.

Beroende på beteckningen ställs olika krav på allergenmärknings. Heter produkten *Bredbar leverpastej* behöver allergenet mjölk markeras i ingredienslistan. I exemplet görs detta med versaler.

Näringsdeklarationen skrivs i två spalter för att få plats på den låga förpackningen.

Förpackningen ska märkas med följande uppgifter

BREDBAR LEVERPASTEJ

Ingredienser: Grislever (30 %), fett fläsk, MJÖLK, vatten, potatisstärkelse, socker, salt, kryddor, konserveringsmedel E250.

300 g
Bäst före: 01.02.2024
Förvaras vid högst +8°C.

SE
123
EU

(identifieringsmärke)

Tillverkad av Köttchark AB, Box 110, 394 60 Stockholm.

Näringsvärde per 100 g:			
Energi	900 kJ/210 kcal	Protein	9 g
Fett	14 g	Salt	1,5 g
varav mättat fett	4,1 g	Järn	7 mg (50 % av DRI*)
Kolhydrat	12 g		
varav sockerarter	7,5 g		* Dagligt referensintag

Ingrediensförteckning för en förpackning med *Gräddleverpastej*

Allergenet framgår av beteckningen och behöver inte förtydligas med versaler, fetmarkering eller på annat sätt. Här har man ändå valt att frivilligt framhäva mjölk och grädde med versaler. Eftersom grädde ingår i beteckningen ska den mängddeklareras.

Ingredienser: Grislever (30 %), fett fläsk, MJÖLK, vatten, potatismjöl, GRÄDDE (4 %), socker, salt, kryddor, konserveringsmedel E250.

Förpackningen kan dessutom märkas med följande uppgifter

(Exempel på frivillig märkning)

- Sorteringsanvisning: Sorteras som pappersförpackning.

Exempel 8: Ekologisk müsli med fullkorn

Förutsättningar

Produkten Ekologisk Hallon/blåbärsmüsli består av havregryn, rågflingor, majspuffar, frys-torkade hallon och frystorkade blåbär. På framsidan står texten *innehåller fullkorn* och därför mängddeklarerar fullkorn.

Müslin innehåller allergener som ska framhävas i ingrediensförteckningen. Här görs det genom att allergenerna markeras med fet stil.

Eftersom produkten är certifierad enligt EU:s regler för ekologisk produktion märks den med EU:s ekosymbol tillsammans med ursprung och kontrollorganets kod. I ingrediensförteckningen skrivs *ekologisk* ut vid de ekologiska ingredienserna.

e-märkningen visar att man följer certifierade rutiner för vikt/volymkontroll inom EU.

Förpackningen ska märkas med följande uppgifter

HALLON/BLÅBÄRSMÜSLI

Ingredienser: Ekologiska **havregryn***, majspuffar (ekologiskt majsmjöl, ekologisk glukossirap, ekologiskt socker, salt), ekologiska **rågflingor***, frystorkade hallon 5 % (ekologiska hallon, ekologisk solrosolja), frystorkade ekologiska blåbär 5 %.

*produkten innehåller 60 % fullkorn

e 375 g

Bäst före utgången av 06.2024

L 60561401 (*identifikationsmärkning*)

Förvaras torrt och svalt.

Ursprung: EU-jordbruk

Tillverkare: God Morgon AB, Morgonvägen 4,

543 21 Morgongåva, Sverige

Tel: 010-123456



SE-EKO-01
EU-jordbruk

Näringsvärde per 100 g:

Energi, kJ	1500
Energi, kcal	400
Fett, g	4,0
varav mättat fett, g	0,7
Kolhydrat, g	65
varav sockerarter, g	8,0
Fiber, g	12
Protein, g	10
Salt, g	0,2

Alternativ ingrediensförteckning för ekologisk müsli

I detta exempel har man valt att inte lyfta fram fullkornsinnehållet i märkningen. De ekologiska ingredienserna markeras med asterisker.

Ingredienser: **Havregryn***, majspuffar (majsmjöl*, glukossirap*, socker*, salt), **rågflingor***, frystorkade hallon 5 % (hallon*, solrosolja*), frystorkade blåbär* 5 %.

*Ekologiska ingredienser

Förpackningen får dessutom märkas med följande uppgifter

(Exempel på frivillig märkning)

- Tillverkningsdag: *dd,mm,åååå*.
- Sorteringsanvisning: Förpackningen sorteras som pappersförpackning.
- Motsvarande mängd färska hallon, resp. färska blåbär.

Exempel 9: Fullkornsbröd

Förutsättningar

På förpackningen görs följande frivilliga påståenden: Nyckelhål, fiberrik, fullkorn av vete och råg, linfrö. För mjukt bröd gäller följande villkor för nyckelhål:

- Fetthalt högst 7 g/100 g
- Sockerarter högst 5 g/100 g
- Salt högst 0,5 g/100 g
- Fibrer minst 5 g/100 g
- Brödet ska innehålla minst 30 % fullkorn räknat på produktens torrs substans

Andel fullkorn ska anges enligt branschöverenskommelsen, läs mer på sidan 112.

Produkten klarar nyckelhålskriterierna, se vidare på sidan 101. Fullkornshalten räknat på torr vikt behöver inte anges i märkningen.

Uttrycket fiberrik är näringspåstående och får användas endast om halten fiber är minst 6 g/100 g produkt alternativt 3 g per 100 kcal.

Brödet innehåller allergener som särskilt ska framhävas i ingrediensförteckningen. Här görs det genom att allergenerna fetmarkeras.

Ascorbinsyra har i detta exempel en teknologisk funktion under bakprocessen och bidrar till brödets struktur och volym, men omvandlas under bakningen och finns inte kvar i ursprunglig form i det färdiga brödet. Den anges här ändå i ingrediensförteckningen för tydlighet, eftersom vissa kontrollmyndigheter rekommenderar detta.

Recept

Ingrediens	Antal kg	Procent av totala vikten	Ts, (torrs substans)	Antal kg i ts
Vatten	85	35,97	0 %	0
Kvalitetsvetemjöl (vetemjöl, askorbinsyra och maltmjöl)	32,3	13,67	85 %	27,45
Grovt rågmjöl*	30	12,69	85 %	25,5
Fint rågmjöl*	4,3	1,82	85 %	3,65
Grahamsmjöl grovt*	30	12,69	85 %	25,5
Klippta rågflingor*	23,4	9,9	85 %	19,89
Linfrö	5,4	2,28	94,7 %	5,11
Bagerisirap	13	5,5	80 %	10,4
Rapsolja	3	1,27	100 %	3
Torrjäst	2,7	1,14	95 %	2,56
Vetegluten	5	2,11	85 %	4,25
Salt	2,2	0,93	100 %	2,2
Total degvikt	236,30	100		129,51
Utbyte efter bakförlust (10 %)	212,67			

*Fullkorn

Mängddeklaration av	Procent i färdigt bröd	Procent ts
Linfrö	$5,4 / 212,67 = 0,0254 = 2,5 \%$	
Fullkorn:		
Grovt rågmjöl	$30 / 212,67 = 0,141 = 14,1 \%$	$30 \times 0,85 / 129,51 = 0,197 = 19,7 \%$
Fint rågmjöl	$4,3 / 212,67 = 0,020 = 2,0 \%$	$4,3 \times 0,85 / 129,51 = 0,028 = 2,8 \%$
Grahamsmjöl	$30 / 212,67 = 0,141 = 14,1 \%$	$30 \times 0,85 / 129,51 = 0,197 = 19,7 \%$
Klippta rågflingor	$23,4 / 212,67 = 0,110 = 11,0 \%$	$23,4 \times 0,85 / 129,51 = 0,153 = 15,3 \%$
Totalt fullkorn	41,2 %	57,5 %

Förpackningen ska märkas med följande uppgifter

FULLKORNSBRÖD

Fiberrikt matbröd med linfrö. Bakat med fullkorn av vete och råg. Nyckelhålssymbol.

Ingredienser: Vatten, **vetemjöl**, fullkornsmjöl av **vet***, fullkornsmjöl av **råg***, klippta **rågkärnor***, sirap, linfrö (2,5 %), **vetegluten**, siktat **rågmjöl**, jäst, rapsolja, salt, mjölbehandlingsmedel (askorbinsyra).

*Andelen fullkorn är 41 %.

700 g

Bäst före: 21.06.2024

Tillverkare: Bästa Bageriet AB. Tel 020-12 34 56

Näringsvärde per 100 g

Energi, kJ	950
Energi, kcal	220
Fett, g	3,0
varav mättat fett, g	0,3
Kolhydrat, g	37
varav sockerarter, g	4,5
Fiber, g	6,8
Protein, g	8,2
Salt, g	0,9

Förpackningen får dessutom märkas med följande uppgifter

(Exempel på frivillig märkning)

- Bakdag
- Sorteringsanvisning: Förpackningen sorteras som plastförpackning.

Exempel 10: Kanelbullar

Förutsättningar

Bullar smaksatta med kanel. Kanel används i små mängder i aromgivande syfte och trots att det ingår i namnet behöver det inte mängdanges.

Kanelen ingår i fyllningen och i ingrediensförteckningen kan man antingen ange ingredienserna i fyllningen och vetebullen var för sig, eller som här deklarerat allt tillsammans.

Produkten ska även säljas i Norge.

Margarin är en sammansatt ingrediens där samtliga ingående komponenter deklarerar. Margarinet är berikat vilket ska deklarerar i ingrediensförteckningen, se sidan 39. Vitamin A och D bidrar endast med försumbara halter i de färdiga kanelbullarna och de får därför inte anges i näringsdeklarationen. Carry over-tillsatserna citronsyra, E471 och E475, som ingår i margarinet deklarerar inte då dessa inte har någon funktion i slutprodukten och inte är allergena.

De allergena ingredienserna ska särskilt framhävas. Här görs det genom att allergenen fetmarkerar.

Identifikationsmärkningsdatum är bäst före-datum.

Förpackningen ska märkas med följande uppgifter

FÄRDIGGRÄDDADE KANELBULLAR/ FERDIGSTEKTE KANELBOLLER

12 st

Ingredienser: **Vetemjöl/hvetemel**, socker/sukker, margarin (vegetabilisk olja (palm, raps och kokos), vatten/vann, salt, fullhärdad/herdet rapsolja, arom, A- och D-vitamin), vatten/vann, jäst/gjær, skållat **havremjöl/mel**, aprikoskärnor/kerne, mjukt/myke **mandelskal/skjell**, **vetestärkelse/stivelse**, kanel, äppeljuicekoncentrat och salt.

Vikt/vekt: 420 g

Bäst före/Best før: se sidan (06.01.2024)

Tillverkat av/Et produkt fra: AB Bagarna, Bullgränd 5, 123 45 Bagarmossen, Sverige
tel +46 (0)27 5987255

Näringsvärde/Næringsinnhold	per 100 g	Per styck (35 g)
Energi, kJ	1500	550
Energi, kcal	360	130
Fett, g	12	4,5
varav mättat fett/herav mettede fettsyrer, g	3,7	1,3
Kolhydrat/karbohydrat, g	56	20
varav/herav sockerarter g	20	7
Protein, g	6,5	2,5
Salt, g	0,5	0,17

Förpackningen får dessutom märkas med följande uppgifter

(Exempel på frivillig märkning)

- Bakdag
- Sorteringsanvisning: Förpackningen sorteras som plastförpackning.

Exempel 11: Apelsinmarmelad

Förutsättningar

e-märkning: certifierade rutiner för vikt/volymp kontroll inom EU.

Uppgiften om nettovikten måste finnas i samma synfält som beteckningen.

De 25 gram apelsinråvara som använts per 100 gram marmelad består av apelsinskal, fruktkött och juice.

Identifikationsmärkingen är produktens bäst före-datum.

Förpackningen ska märkas med följande uppgifter

APELSINMARMELAD MED FINSTRIMLADE SKAL

Ingredienser: Socker, vatten, apelsiner, geleringsmedel (pektin), syra E 330, konserveringsmedel E 202.

Fruktmängd: 25 g apelsin per 100 g marmelad.

450 g e

Bäst före: Se locket (20-09-2024)

Förvara öppnad förpackning kallt.

Tillverkat av AB God Mat. Tel 0123-45 67 89

Näringsvärde per 100 g

Energi	850 kJ/200 kcal
Fett	0 g
varav mättat fett	0 g
Kolhydrat	49 g
varav sockerarter	48 g
Protein	0 g
Salt	0 g

Förpackningen får dessutom märkas med följande uppgifter

(Exempel på frivillig märkning)

- Hela förpackningen är återvinningsbar.
- Burken sorteras som ofärgat glas och locket som metallförpackning.
- Glasåtervinningssymbol.

Exempel 12: Saft

Förutsättningar

Produkten är en koncentrerad fruktdryck utan färgämnen. Se vidare under avsnittet om saft och fruktdrycker på sidan 132. Produkten består av en blandning av olika fruktjuicer där hallon är den karaktäristiska smaken.

Identifikationsmärkningen är bäst före-datum.

Förpackningen ska märkas med följande uppgifter

BLANDSAFT HALLON

Ingredienser: Socker, vatten, päronjuice, hallonjuice, äppeljuice, druvjuice, syra (citronsyra), konserveringsmedel (natriumbensoat och kaliumsorbat).

Drickfärdig saft innehåller 9 % juice från koncentrat (varav 1,5 % hallonjuice).

Volym: 1,5 liter. Blandas 1+4. Ger 7,5 liter.

Bäst före: 23 01 2024

AB God saft

Saftvägen 11

222 22 X-stad

Konsumentkontakt 011-33 33 33

Näringsvärde per 100 ml drickfärdig dryck

Energi	151 kJ/36 kcal
Fett	0 g
varav mättat fett	0 g
Kolhydrat	8,9 g
varav sockerarter	8,3 g
Protein	0 g
Salt	0 g

Förpackningen får dessutom märkas med följande uppgifter

(Exempel på frivillig märkning)

- Förvara öppnad förpackning kallt.
- Sorteringsanvisning: Kapsyl och flaska sorteras som plastförpackning.

Exempel 13: Chokladkonfektyr

Förutsättningar

Produkten är en fylld chokladbit bestående av en knäckig kola med mandelbitar, överdragen med mjölkchoklad. Till produkten har använts 50 % mjölkchoklad, som uppfyller chokladdirektivets definition för mjölkchoklad och som produceras och transporteras i separata system där korskontakt ej identifierats i riskanalysen.

Mängddeklaration har angetts för mjölkchoklad i beteckningen, men enligt Livsmedelsföretagen kan procentsatsen även anges omedelbart efter ingrediensförteckningen: *produkten innehåller 50 % mjölkchoklad*.

En av aromerna har en bärare av vetestärkelse.

Identifikationsmärkning är bäst före-datum.

Produkten innehåller allergena ingredienser som särskilt ska framhåvas. Här görs det genom att allergenen fetmarkeras. Eftersom beteckningen innehåller orden **mjölk** och **mandel** kan man utesluta att markera alla mjölk ingredienser samt mandel i ingrediensförteckningen. Då behöver bara **soja** och **vete** fetmarkeras.

Förpackningen ska märkas med följande uppgifter

Mjölkchoklad (50 %) med mandelkrokant

Ingredienser: Socker, palmolja, kakaosmör, **mjölk**pulver, **smör**, kakaomassa, **mandel**, sockrad kondenserad skum**mjölk**, salt, emulgeringsmedel (**soja**lecitin), aromer (med **vete**stärkelse).

32 g

Bäst före: dd.mm.åååå

AB Extragott, tel 027-598 72 55 www.extragott.se

Näringsvärde per 100 g

Energi	2250 kJ/540 kcal
Fett	32 g
varav mättat fett	16.5 g
Kolhydrat	60 g
varav sockerarter	57 g
Protein	4 g
Salt	0.5 g

Förpackningen får dessutom märkas med följande uppgifter

(Exempel på frivillig märkning)

- Näringsdeklarationen kan kompletteras med uppgifter om per 32 g (lika med förpackningen).
- Förvaras torrt och svalt.
- Sorteringsanvisning: Förpackningen sorteras som plastförpackning.

Märkningslathund

Denna översikt visar vilka märkningsuppgifter som ska anges på olika typer av förpackningar med hjälp av en klassindelning av uppgifterna.

Se även sidan 16 och checklistan för olika förpackningsstorlekar.

Klass 1 (basklassen)	Beteckning, ingrediensförteckning, allergenmärkning, mängd av vissa ingredienser, nettokvantitet, bäst före/sista förbrukningsdag, företagets namn och adress, näringsdeklaration, i vissa fall ursprung, bruksanvisning, alkoholhalt, förvaringsanvisning samt den speciella märkning som krävs för vissa varugrupper (t.ex. uttrycket <i>djupfryst</i> för djupfrysta livsmedel och identifieringsmärke för animaliska livsmedel) samt identifikationsmärkning av livsmedelspartiet.
Klass 2	Beteckning, allergenmärkning, nettokvantitet, bäst före/sista förbrukningsdag.
Klass 3	Beteckning
Klass 4	Beteckning, bäst före/sista förbrukningsdag, företagets namn och adress, identifikationsmärkning, förvaringsvillkor.
Klass 5	Beteckning, förvaringsvillkor, identifikationsmärkning
Klass 6	Ingen märkning alls

För vissa varugrupper finns speciallagstiftning som avviker från denna översikt, exempelvis gäller det djupfryst.

För förpackningar av typ G-M måste alla märkningsuppgifter enligt klass 1, som inte är märkta på förpackningen, i stället lämnas i särskild handling i form av exempelvis en följesedel. Avsikten är att köpare i alla handelsled ska ha tillgång till märkningsuppgifterna på ett eller annat sätt.

För förpackningstyp F, G, I och L kan det vara praktiskt att ändå ange övriga märkningsuppgifter på själva förpackningen i stället för i särskild handling för att säkerställa att rätt märkningsuppgifter når kunden.

För förpackningstyp K gäller konsumentförpackningens märkning som särskild handling.

Notera att identifikationsmärkning kan bestå av datummärkning om dag och månad anges.

De artikelnummer som anges i märkningslathunden hänvisar till förordning (EU) nr 1169/2011.

Förpackningstyp	Lagstadgad märkning	Livsmedelsföretagens tips, märk gärna
A. Konsumentförpackning, d.v.s. färdigförpackad produkt avsedd för enskild konsument, enligt artikel 9.	Klass 1 Dock ej vid direkt försäljning, se sidan 18.	
B. Konsumentförpackning vars största yta är mindre än 10 cm ² , enligt artikel 16.	Klass 2 Ingrediensförteckning ska tillhandahållas på andra sätt eller göras tillgängliga på konsumentens begäran. Ytterförpackningen ska ha ID-märkning.	
C. Returglas med beständig märkning som saknar etikett, enligt artikel 16.	Klass 2 + näringsdeklaration + ID-märkning.	
D. Konsumentenhet som i sig inte är en färdigförpackning och som utgör en av flera likadana enheter (samma kvantitet och varusort) inneslutna i en färdigförpackning avsedd för konsument (t.ex. såspåsar i en kapsel). Ytteremballaget till dessa konsumentenheter ska vara märkt enligt typ A.	Klass 6 Den totala nettokvantiteten och antal enheter ska anges på den yttre förpackningen.	Klass 3 + bäst-före (i förekommande fall). ID-märkning om praktiskt möjligt.
E. Konsumentenhet (förpackning) som saluhålls i tidigare handelsled och som inneslutits i ytterförpackning (enligt typ F nedan), enligt artikel 8.7.	Klass 6 + ID-märkning Klass 1 ska finnas på etikett eller i handelsdokument och ska märkas före försäljning till konsument.	
F. Ytterförpackning till ofullständigt märkta konsumentförpackningar (enligt typ E ovan), enligt artikel 8.7.	Klass 4	

G. Ytteremballage till färdigförpackade livsmedel avsedda för storhushåll (för beredning, bearbetning eller uppdelning), enligt artikel 8.7.	Klass 4	
H. Storhushållsenheter inneslutna i ytteremballage enligt typ G ovan (t.ex. 5 kg:s margarinförpackningar packade flera stycken i en större ytterförpackning), enligt artikel 8.7.	Klass 6 + ID-märkning	Klass 3 + ID-märkning Vid genomskinlig förpackning klass 6 + ID-märkning.
I. Tillsluten storförpackning avsedd för livsmedelsindustri, parti- eller detaljhandel, enligt artikel 8.8.	Klass 3 + ID-märkning Det ska säkerställas att företagen får tillräcklig information för att själva kunna märka rätt.	Klass 5 + datummärkning
J. Mindre storförpackning avsedd för livsmedelsindustri, parti- eller detaljhandel, innesluten i storförpackning enligt I ovan (t.ex. 5 kg:s margarinförpackningar packade flera stycken i en större storförpackning), enligt artikel 8.8.	Klass 3 + ID-märkning	Klass 5 + datummärkning.
K. Ytterförpackning avsedd för detaljist/grossist/storhushåll innehållande fullständigt märkta konsumentförpackningar, enligt artikel 8.7 .	Klass 4	Kvantitet, t.ex. 6 x 200 g.
L. Ytterförpackning avsedd för detaljist/grossist innehållande konsumentförpackningar med begränsad märkning (t.ex. konsumentenheter med en största yta mindre än 10 cm ²), enligt artikel 8.7.	Klass 4	Klass 1 Kvantitetsuppgift rekommenderas, då konsumentenheten är viktmärkt t.ex. 500 st x 5 g.

M.
Icke tillslutna förpackningar
eller lastbärare (t.ex. bröd-
back), enligt artikel 8.8.

Klass 6

Det ska säkerställas att
företagen får tillräcklig
information för att själva
kunna märka rätt.



LIVSMEDELSFÖRETAGEN