

FIBRA

Están permitidas 2 tipos de declaraciones nutricionales relativas al contenido en **fibra**:

- ▶ “Fuente de fibra ” o equivalentes como “Con fibra”, etc
- ▶ “Alto contenido en fibra” o equivalentes como “Gran contenido en fibra” , etc



Nutricional	Por 100g	galleta**	galleta**
Valor energético	1873kJ/445kcal	140kJ/33kcal	2%
Grasas	13g	1g	1%
de las cuales saturadas	3g	0,2g	1%
Hidratos de carbono	73g	5,5g	2%
de los cuales azúcares	19g	1,4g	2%
Fibra alimentaria	5g	<0,5g	
Proteínas	6,3g	<0,5g	<1%
Sal	0,75g	0,06g	1%



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 100g	Por ración (37,5g) / Por porção (37,5g)
Valor energético	1531kJ/	574kJ/
Energía	362kcal	136kcal
Grasas/Lípidos	2.0g	0.8g
(de las cuales saturadas/dos quais saturados)	0.6g	0.2g
Hidratos de Carbono	69g	26g
(de los cuales azúcares/dos quais azúcares)	4.4g	1.7g
Fibra alimentaria/	10g	3.8g
Fibra		
Proteínas	12g	4.5g
Sal	0.65g	0.25g

Las condiciones para poder declarar estas propiedades en un alimento son:

Contener al menos 3 g de fibra por cada 100 g de producto ó
 1,5 g de fibra por cada 100 Kcal que aporte el producto.

Contener al menos 6 g de fibra por cada 100 g de producto ó
 3 g de fibra por cada 100 Kcal que aporte el producto.