

DOMANDE E RISPOSTE SUL NUTRI-SCORE

SCIENTIFICO & TECNICO



I. CALCOLO DEL PUNTEGGIO NUTRIZIONALE	3
COME SI CALCOLA IL PUNTEGGIO NUTRIZIONALE?	3
QUAL È IL DOCUMENTO DI RIFERIMENTO PER CALCOLARE IL TENORE DI «FRUTTA, VERDURA, LEGUMI, FRUTTA A GUSCIO E OLI DI COLZA, DI NOCE E DI OLIVA» DEI PRODOTTI TRASFORMATI?.....	3
I SUCCHI CONCENTRATI SONO INCLUSI NEL CALCOLO DEL TENORE DI «FRUTTA, VERDURA, LEGUMI, FRUTTA A GUSCIO E OLI DI COLZA, DI NOCE E DI OLIVA»?.....	3
QUALI METODI È POSSIBILE USARE PER STABILIRE IL CONTENUTO DI FIBRE DI UN PRODOTTO?	4
COSA CONTA COME ZUCCHERI SEMPLICI?.....	4
COME SI CALCOLA IL PUNTEGGIO?.....	4
SI DEVONO ARROTONDARE I RISULTATI OTTENUTI PER CALCOLARE IL PUNTEGGIO?.....	4
COME SI CALCOLA LA CONVERSIONE SALE-SODIO?.....	4
COME SI CALCOLA IL NUTRI-SCORE DEI PRODOTTI COMPOSTI?.....	5
IL NUTRI-SCORE SI DEVE CALCOLARE SUI PRODOTTI COSÌ COME SONO VENDUTI O UNA VOLTA RICOSTITUITI?.....	5
QUALE NUTRI-SCORE PER I FRITTI?.....	5
IL NUTRI-SCORE SI APPLICA AI PRODOTTI PRESENTATI IN UN LIQUIDO DI COPERTURA?.....	6
PER GLI ALIMENTI LIQUIDI, IL PUNTEGGIO SI CALCOLA SU 100 G O 100 ML?.....	6
PERCHÉ È STATA MODIFICATA LA COMPONENTE «FRUTTA, VERDURA, LEGUMI E FRUTTA A GUSCIO»?.....	6
II. ADATTAMENTO DEL PUNTEGGIO PER ALIMENTI E BEVANDE	7
A QUALI GRASSI AGGIUNTI SI APPLICA L'ADATTAMENTO DEL NUTRI-SCORE?.....	7
A QUALI FORMAGGI SI APPLICA L'ADATTAMENTO DEL NUTRI-SCORE?.....	7
A QUALI BEVANDE SI APPLICA L'ADATTAMENTO DEL NUTRI-SCORE?.....	7
IL NUTRI-SCORE SI APPLICA ALLE BEVANDE ALCOLICHE?	8
III. ALIMENTI CHE PREVEDONO L'APPLICAZIONE DEL NUTRI-SCORE	8
A QUALI PRODOTTI SI APPLICA IL NUTRI-SCORE?.....	8
A QUALI PRODOTTI NON SI APPLICA IL NUTRI-SCORE?.....	9
IL NUTRI-SCORE SI PUÒ APPLICARE A PRODOTTI NON SOGGETTI ALL'OBBLIGO DI DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE?.....	10
NEL CASO DEGLI ASSORTIMENTI, OCCORRE APPORRE PIÙ DI UN NUTRI-SCORE?.....	11

<i>Allegato 1: Modalità di calcolo destinate a quantificare il contenuto di frutta, verdura, legumi, frutta a guscio e oli di colza, di noce e di oliva per un prodotto trasformato</i>	12
<i>Allegato 2: Modalità di calcolo del punteggio nutrizionale</i>	20
<i>Allegato 3: Classificazione Eurocodice 2 gruppi inclusi nelle componenti di frutta, verdura, legumi, frutta a guscio, olio di noce, colza e oliva</i>	27

Traduzione italiana del documento originale francese.

Fonte: Public Health France, 01/04/2022

Link:<https://www.santepubliquefrance.fr/media/files/02-determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/nutri-score/qc-scientifique-technique-en>

Domande e risposte sul Nutri-Score: approfondimento tecnico-scientifico

Le modifiche più recenti sono indicate in blu nel documento

I. Calcolo del punteggio nutrizionale

COME SI CALCOLA IL PUNTEGGIO NUTRIZIONALE?

Il calcolo del punteggio nutrizionale si basa sui valori nutrizionali per 100 g di alimento così com'è venduto.

NB: per i prodotti ricostituiti, vedi la sezione dedicata

QUAL È IL DOCUMENTO DI RIFERIMENTO PER CALCOLARE IL TENORE DI «FRUTTA, VERDURA, LEGUMI, FRUTTA A GUSCIO E OLI DI COLZA, DI NOCE E DI OLIVA» DEI PRODOTTI TRASFORMATI?

Una guida al calcolo del contenuto di frutta, verdura, legumi, frutta a guscio e oli di colza, di noce e di oliva di un prodotto trasformato è disponibile nell'allegato n. 1.

È stata redatta sulla base del seguente documento: «*Application of the Nutrient profiling model: Definition of 'fruit, vegetables and nuts' and guidance on quantifying the fruit, vegetable and nut content of a processed product - Peter Scarborough, Mike Rayner, Anna Boxer and Lynn Stockley - British Heart Foundation - Health Promotion Research Group, Department of Public Health, University of Oxford - December 2005*».

I SUCCHI CONCENTRATI SONO INCLUSI NEL CALCOLO DEL TENORE DI «FRUTTA, VERDURA, LEGUMI, FRUTTA A GUSCIO E OLI DI COLZA, DI NOCE E DI OLIVA»?

Per quanto riguarda i concentrati di frutta o verdura:

Si possono includere: i succhi di frutta al 100% da concentrato

Per esempio, un succo d'arancia al 100% da concentrato, poi ricostituito al 100% (o un succo di cocco, sempre ricostituito al 100%)

Non si possono includere: i succhi o le puree di frutta concentrata che non sono ricostituite al 100%.

Per esempio, un succo/sciroppo concentrato di limone aggiunto a un sorbetto non è considerato come frutta.

La classificazione di succhi di frutta e affini è descritta nell'allegato n.1, che approfondisce le modalità di calcolo della componente «Frutta, verdura, legumi, frutta a guscio e oli di colza, di noce e di oliva».

QUALI METODI È POSSIBILE USARE PER STABILIRE IL CONTENUTO DI FIBRE DI UN PRODOTTO?

Tutti i metodi elencati nel documento guida pubblicato dalla Commissione Europea riguardante l'indicazione del contenuto di fibre nella dichiarazione nutrizionale¹ sono validi ai fini del calcolo del punteggio nutrizionale.

COSA CONTA COME ZUCCHERI SEMPLICI?

Gli zuccheri semplici comprendono i monosaccaridi e i disaccaridi.

COME SI CALCOLA IL PUNTEGGIO?

Il calcolo del punteggio totale di un alimento si realizza **sottraendo dalla somma dei punti sfavorevoli la somma dei punti favorevoli**.

Inoltre, a seconda dei punti sfavorevoli ottenuti (soglia fissata a 11), i punti favorevoli possono variare a seconda dell'inserimento o meno dei punti corrispondenti alle proteine (si vedano le indicazioni specifiche).

Il calcolo del punteggio nutrizionale è analizzato nel dettaglio nell'allegato n. 2.

SI DEVONO ARROTONDARE I RISULTATI OTTENUTI PER CALCOLARE IL PUNTEGGIO?

I punti attribuiti a una sostanza nutritiva data variano a seconda **dei valori indicati nella dichiarazione nutrizionale obbligatoria**.

Per determinare i decimali necessari, si consiglia di consultare il documento guida pubblicato dalla Commissione Europea che stabilisce le soglie di tolleranza per i valori nutrizionali da indicare sulle confezioni dei prodotti. Per le sostanze nutritive la cui indicazione è facoltativa, come le fibre, si consiglia di riferirsi al suddetto documento, in conformità con l'articolo 30-2 del regolamento UE 1169/2011.

COME SI CALCOLA LA CONVERSIONE SALE-SODIO?

Il tenore di sodio corrisponde al tenore di sale indicato nella dichiarazione nutrizionale obbligatoria diviso per un **coefficiente di conversione pari a 2,5**.

Se il valore di sale indicato è espresso in centigrammi (2 cifre dopo la virgola per i grammi), si deve seguire il principio di arrotondamento specificato nel paragrafo «Si devono arrotondare i risultati ottenuti per calcolare il punteggio» di questo Approfondimento.

Al fine di evitare i rari ma possibili scarti dei punti attribuiti alla componente «sodio» nel calcolo del punteggio, derivanti dall'arrotondamento nella conversione del sale indicato nella dichiarazione nutrizionale in sodio, si consiglia di riportare preferibilmente tra le informazioni nutrizionali un tenore

di sale in milligrammi (3 cifre dopo la virgola per i grammi). Il valore indicato sulla confezione di un prodotto, si calcola secondo le modalità previste nell'articolo 31-4 del regolamento UE n. 1169/2011.

COME SI CALCOLA IL NUTRI-SCORE DEI PRODOTTI COMPOSTI?

Il calcolo del punteggio nutrizionale si basa sui **valori nutrizionali (per 100 g di prodotto) riportati sulla confezione**. Le sostanze nutritive sono incluse nella **dichiarazione nutrizionale obbligatoria** o possono integrarla, in conformità con l'articolo 30 del regolamento UE n. 1169/2011.

Se un piatto pronto venduto insieme a una bustina di salsa presenta i valori nutrizionali comprensivi del condimento, il Nutri-Score indicato si riferirà a entrambi i prodotti insieme.

Se sono presenti due diverse dichiarazioni nutrizionali, due Nutri-Score possono coesistere sul fronte della confezione. Il layout grafico da seguire per apporre, appunto, due diversi Nutri-Score sul fronte della confezione di un prodotto è stabilito in un documento disponibile alla consultazione.

IL NUTRI-SCORE SI DEVE CALCOLARE SUI PRODOTTI COSÌ COME SONO VENDUTI O UNA VOLTA RICOSTITUITI?

Il regolamento UE n. 1169/2011 stabilisce che la dichiarazione nutrizionale debba basarsi sui valori nutrizionali del prodotto così com'è venduto o, se previsto, del prodotto ricostituito. In ogni caso, il calcolo del Nutri-Score si realizza sempre a partire dai valori relativi a energia e sostanze nutritive indicati nella dichiarazione nutrizionale corrispondente. È possibile, inoltre, calcolare il Nutri-Score sul prodotto ricostituito, a condizione che le modalità di preparazione siano descritte in maniera sufficientemente dettagliata.

Le zuppe disidratate sono un esempio di prodotto sul quale è possibile applicare questo metodo di calcolo. In questi casi, si consiglia di calcolare il Nutri-Score sul **prodotto ricostituito**, per fornire al consumatore dei Nutri-Score comparabili tra loro.

Per rendere i prodotti idonei a tale metodo di calcolo, **devono figurare sulla confezione una dichiarazione nutrizionale per 100 g o 100 ml di prodotto ricostituito e una descrizione dettagliata delle modalità di preparazione**.

In questo caso, per principio di trasparenza, si invita inoltre il produttore ad aggiungere un'apposita indicazione sulla confezione volta a informare il consumatore che il Nutri-Score è stato calcolato sul prodotto ricostituito. Quest'informazione si potrà apporre, a discrezione del fabbricante, sul lato anteriore della confezione, accanto al logo, oppure sul retro della confezione, accanto alla dichiarazione nutrizionale.

QUALE NUTRI-SCORE PER I FRITTI?

Ai prodotti fritti preconfezionati (per es. le patatine fritte, il pesce impanato...) è generalmente attribuito un Nutri-Score A o B. Solitamente questi prodotti vengono prefritti in maniera industriale, un processo che genera un impatto minimo sul tenore di grassi contenuti nell'alimento finale.

A seconda dei prodotti, alcuni sono destinati a una cottura in forno o in padella, mentre altri prevedono, come indicato sulla confezione, una cottura in friggitrice, la quale determina un maggiore

assorbimento di olio da parte dell'alimento stesso. **Di conseguenza, la cottura in friggitrice determina una variazione di una o due categorie in termini di Nutri-Score, a seconda dell'olio utilizzato.**

Per quanto riguarda i fritti che non sono pronti al consumo, ma prevedono una cottura in friggitrice, come indicato sulla confezione, è consigliabile che il fabbricante informi i consumatori della variazione che questo processo determina sul Nutri-Score, indicando sulla confezione la generica frase seguente: *«La cottura in friggitrice determina una variazione del Nutri-Score attribuito al prodotto di una lettera se l'olio di frittura è povero di acidi grassi saturi (olio di girasole o arachide) e di due lettere se è invece ricco di acidi grassi saturi (olio di cocco, palma o palmisto).»*

IL NUTRI-SCORE SI APPLICA AI PRODOTTI PRESENTATI IN UN LIQUIDO DI COPERTURA?

Il calcolo del punteggio nutrizionale si basa sui **valori nutrizionali (per 100 g di prodotto) indicati sulla confezione**. Le sostanze nutritive sono incluse nella **dichiarazione nutrizionale obbligatoria** o possono integrarla, in conformità con l'articolo 30 del regolamento UE n. 1169/2011.

Se il liquido di copertura è preso in considerazione nella dichiarazione nutrizionale obbligatoria, lo sarà anche per il Nutri-Score e viceversa. Per calcolare la percentuale di «frutta, verdura, legumi, frutta a guscio e oli di colza, di noce e di oliva», si consiglia di riferirsi ai valori considerati per realizzare la tabella nutrizionale. Se il liquido di copertura è stato incluso, quest'ultimo dev'essere preso in considerazione. Se invece i valori nutrizionali indicati si riferiscono al prodotto sgocciolato, si consiglia di ricalcolare la percentuale al netto del liquido di copertura.

PER GLI ALIMENTI LIQUIDI, IL PUNTEGGIO SI CALCOLA SU 100 G O 100 ML?

Per gli alimenti liquidi come le zuppe, l'olio e il latte, il valore di riferimento è l'unità utilizzata nell'etichettatura nutrizionale, per principio di trasparenza nei confronti del consumatore. Se sono indicati due valori (relativi a 100 g e 100 ml), è preferibile considerare quelli relativi a 100 g.

PERCHÉ È STATA MODIFICATA LA COMPONENTE «FRUTTA, VERDURA, LEGUMI E FRUTTA A GUSCIO»?

Una modifica della componente «Frutta, verdura, legumi e frutta a guscio» è stata apportata nell'ottobre 2019 per renderla più coerente con le raccomandazioni nutrizionali europee relative agli oli vegetali destinati al consumo umano. La percentuale di olio di colza, di noce e di oliva presente nei prodotti è inclusa nella componente positiva «Frutta, verdura, legumi e frutta a guscio» per il calcolo del punteggio. In seguito a questa modifica, agli oli di colza, di noce e di oliva è stato attribuito un punteggio equivalente a «C-giallo», al fine di riflettere le raccomandazioni di salute pubblica che suggeriscono di privilegiare l'impiego di questi oli rispetto ad altre materie grasse.

II. Adattamento del punteggio per alimenti e bevande

A QUALI GRASSI AGGIUNTI SI APPLICA L'ADATTAMENTO DEL NUTRI-SCORE?

I «grassi aggiunti» sono i grassi venduti come prodotto finito e non i grassi inseriti tra gli ingredienti di [un prodotto composto](#). Sono per esempio considerati «grassi aggiunti» **gli oli vegetali, la margarina, il burro, la panna da cucina o altri derivati del latte utilizzati come condimento**.

Anche le preparazioni alimentari vegetali (per es. a base di soia, di cocco) e la panna fresca sono considerati «grassi aggiunti».

[Le salse fredde emulsionate, come la maionese o la salsa rosa, non sono interessate dall'adattamento riguardante i grassi aggiunti.](#)

Le preparazioni vegetali incorporate in [un prodotto composto](#) (come anche il burro, l'olio di girasole, ecc.) sono quindi incluse nel calcolo del punteggio totale [del prodotto](#), realizzato a partire dai valori (per 100 g di prodotto) indicati nella dichiarazione nutrizionale. [Gli alimenti composti](#) sono considerati nel loro insieme, come una miscela di ingredienti che include anche eventuali grassi, e il punteggio si applica sulla composizione del prodotto finito. Così come per i grassi, nel caso in cui il formaggio (che, come i grassi aggiunti, è considerato un'eccezione nel calcolo del punteggio) costituisca uno degli ingredienti di un piatto, non dev'essere considerato a parte.

A QUALI FORMAGGI SI APPLICA L'ADATTAMENTO DEL NUTRI-SCORE?

In termini di adattamento del punteggio, sono considerati formaggi, in linea con la definizione prevista dal decreto 2007-628:

- **I formaggi**
- **I formaggi fusi**
- **I prodotti lattiero-caseari affini**

Per il calcolo del Nutri-Score, non si considerano invece formaggi:

- *I fromages blancs [formaggio fresco tipico francese]. Il calcolo realizzato per questa categoria di prodotti sarebbe comunque il medesimo se fossero considerati formaggi, in quanto raramente superano gli 11 punti per la componente detta «negativa». L'apporto di proteine è quindi sempre preso in considerazione;*
- *Le preparazioni vegetali spalmabili.*

A QUALI BEVANDE SI APPLICA L'ADATTAMENTO DEL NUTRI-SCORE?

L'adattamento del Nutri-Score [si applica](#) alle seguenti bevande, **a condizione che comprendano una dichiarazione nutrizionale**, ad eccezione delle acque in bottiglia, che possono apporre un Nutri-Score A / verde scuro senza dover necessariamente inserire anche una dichiarazione nutrizionale:

- **Le acque minerali e di sorgente** (punteggio A - colore verde scuro);
- **Le acque aromatizzate (con e senza zuccheri aggiunti)**. Sono prodotti che non rientrano nella categoria delle acque minerali e di sorgente, e alle quali non è possibile attribuire un Nutri-Score A;

- I succhi di frutta, i nettari e i frullati;
- I succhi di verdura;
- Le bevande con zuccheri e/o edulcoranti aggiunti;
- I tè, infusi o caffè ricostituiti esclusivamente con acqua.

La griglia prevista per le bevande prevede colonne riguardanti densità energetica, zuccheri, frutta e verdura, al posto di quelle generalmente fornite per gli alimenti. Le altre colonne (acidi grassi saturi, sale, proteine, fibre) restano invariate e devono essere considerate ai fini del conteggio.

Il latte, lo yogurt da bere e le bevande a base di latte aromatizzate o al cioccolato con un contenuto di latte superiore all'80%, le zuppe, i gazpacho e le bevande vegetali non sono invece considerate bevande nel calcolo del Nutri-Score.

Per il latte, il calcolo del punteggio e l'attribuzione del Nutri-Score si basa sulle modalità utilizzate per i prodotti solidi, al fine di considerare il valore nutrizionale di questi prodotti (in particolare, la presenza di proteine e di calcio). Per questo, risulta fondamentale distinguere tra prodotti principalmente costituiti da latte e prodotti che ne contengono in misura minore e che sono piuttosto assimilabili a delle bevande zuccherate. Si è stabilito quindi che il prodotto debba contenere almeno l'80% di latte per poter essere incluso nella categoria dei prodotti solidi ai fini del calcolo del Nutri-Score. La soglia dell'80% è stata fissata dagli esperti in maniera congiunta, al fine di assicurare una distinzione chiara tra i vari prodotti a base di latte (tra cui si annoverano anche bevande del tipo caffelatte), sempre mantenendo un margine di flessibilità in grado di rispondere alle evoluzioni future.

IL NUTRI-SCORE SI APPLICA ALLE BEVANDE ALCOLICHE?

Il Nutri-Score **non si applica** alle bevande alcoliche con contenuto di alcol superiore a 1,2%.

La dichiarazione nutrizionale è invece obbligatoria per tutte le bevande [analcoliche - la birra analcolica, i cocktail del tipo Mojito analcolici, ecc. -](#), così come per le [bibite e i succhi di frutta](#). Se un fabbricante decide di apporre il Nutri-Score su uno dei suoi prodotti, deve fare lo stesso anche per le [bevande analcoliche](#).

III. Alimenti che prevedono l'applicazione del Nutri-Score

A QUALI PRODOTTI SI APPLICA IL NUTRI-SCORE?

Il Nutri-Score si applica ai prodotti alimentari che dispongono di una dichiarazione nutrizionale obbligatoria, ai sensi del regolamento UE N. 1169/2011. Ad eccezione di casi specifici menzionati in questo approfondimento, sono i valori indicati nella dichiarazione nutrizionale obbligatoria a dover essere utilizzati per il calcolo del Nutri-Score.

Nonostante gli alimenti per la prima infanzia (0-3 anni) siano obbligatoriamente provvisti di dichiarazione nutrizionale, si consiglia di non applicare il Nutri-Score a questi prodotti. I bambini da 0 a 3 anni presentano un fabbisogno nutrizionale specifico, soprattutto riguardo all'apporto lipidico, e il Nutri-Score non è un sistema adatto a questo tipo di valutazione.

Analogamente, consigliamo di non applicare il Nutri-Score su prodotti destinati alla cosiddetta nutrizione sportiva. L'algoritmo alla base del Nutri-Score è stato sviluppato per rispondere alle esigenze della popolazione in generale, mentre la nutrizione sportiva riguarda soltanto una parte specifica della popolazione.

Inoltre, viste le specificità in termini di composizione nutrizionale, regolamentazione e finalità dei prodotti alimentari destinati a un'alimentazione particolare (oggetto della normativa UE n. 609/2013), si consiglia di non applicare il Nutri-Score sui seguenti prodotti:

- formule per lattanti e formule di proseguimento;
- alimenti a base di cereali e altri alimenti destinati ai lattanti;
- alimenti a fini medici speciali;
- sostituti dell'intera razione alimentare giornaliera per il controllo del peso (...).

Si sconsiglia l'applicazione del Nutri-Score anche ai sostituti del pasto non destinati al controllo del peso.

A QUALI PRODOTTI NON SI APPLICA IL NUTRI-SCORE?

Gli alimenti non soggetti a dichiarazione nutrizionale obbligatoria sono elencati nell'allegato V della normativa N. 1169/2011. Questi sono:

1. I prodotti non trasformati che comprendono un solo ingrediente o una sola categoria di ingredienti (per es. frutta o verdura fresca, carni crude tagliate, miele...);
2. i prodotti trasformati che sono stati sottoposti unicamente a maturazione e che comprendono un solo ingrediente o una sola categoria di ingredienti (*da notare che il prodotto contemplato è essenzialmente la carne*);
3. le acque destinate al consumo umano, comprese quelle che contengono come soli ingredienti aggiunti anidride carbonica e/o aromi;
4. le piante aromatiche, le spezie o le loro miscele;
5. il sale e i succedanei del sale;
6. gli edulcoranti da tavola;
7. i prodotti contemplati dalla direttiva 1999/4/CE del Parlamento europeo e del Consiglio, del 22 febbraio 1999, relativa agli estratti di caffè e agli estratti di cicoria, i chicchi di caffè interi o macinati e i chicchi di caffè decaffeinati interi o macinati;
8. le infusioni a base di erbe e di frutta, i tè, tè decaffeinati, tè istantanei o solubili o estratti di tè, tè istantanei o solubili o estratti di tè decaffeinati, senza altri ingredienti aggiunti tranne gli aromi che non modificano il valore nutrizionale del tè;
9. gli aceti di fermentazione e i loro succedanei, compresi quelli i cui soli ingredienti aggiunti sono aromi;
10. gli aromi;
11. gli additivi alimentari;
12. i coadiuvanti tecnologici;
13. gli enzimi alimentari;
14. la gelatina;
15. i composti di gelificazione per marmellate;
16. i lieviti;
17. le gomme da masticare;
18. gli alimenti confezionati in imballaggi o contenitori la cui superficie maggiore misura meno di 25 cm²;

19. gli alimenti, anche confezionati in maniera artigianale, forniti direttamente dal fabbricante in piccole quantità al consumatore finale o a strutture locali di vendita al dettaglio che li forniscono direttamente al consumatore finale.

A questo proposito, occorre considerare che i criteri di deroga sono intesi in senso cumulativo, ovvero il concetto di «piccole quantità» dev'essere valutato in relazione alla totalità dei criteri.

- *In merito alle strutture locali di vendita al dettaglio che forniscono direttamente il consumatore finale*

Le «strutture di vendita al dettaglio» includono le attività commerciali di media e grande distribuzione, gli ipermercati e i negozi locali di prodotti alimentari.

- *In merito al concetto di «locale»*

Un perimetro di circa 100 km su scala dipartimentale e regionale è considerato accettabile. Questa distanza può essere estesa per i produttori situati in zone a scarsa densità di popolazione che sviluppano circuiti di commercio destinati ai consumatori e ai venditori al dettaglio (gastronomie, caseifici, ecc.) nei centri urbani più vicini (per esempio la zona di Parigi per le regioni Bourgogne e Centre). Quest'indicazione si applica al commercio transfrontaliero se conforme alle raccomandazioni dello Stato membro interessato.

- *In merito al criterio «forniti direttamente dal fabbricante al consumatore finale»*

Sono considerate fornitura diretta dal fabbricante al consumatore finale le vendite realizzate dal fabbricante nell'azienda agricola, nei mercati, nell'ambito di filiere corte di distribuzione, spacci aziendali di prodotti alimentari, nonché le vendite realizzate da un operatore (macelleria, rosticceria, pescheria, panificio...), incluse quelle effettuate via Internet, a patto che queste ultime non rappresentino la totalità degli introiti del fabbricante.

Sono inclusi anche i prodotti esposti in occasione di fiere destinate alla promozione di specialità regionali.

Se i criteri menzionati sopra sono rispettati, nella maggior parte dei casi il fabbricante interessato da questo provvedimento risponde, di fatto, al criterio di «piccole quantità» previsto dalla legge.

Infine, in aggiunta ai criteri sopraelencati, corrispondono a «piccole quantità» le quantità di alimenti fabbricati da operatori appartenenti alla categoria «microentreprise», una definizione fornita dalla legislazione francese all'articolo 3 del decreto n° 2008-1354 del 18 dicembre 2008 che suddivide le aziende in categorie di appartenenza ai fini dell'analisi statistica ed economica. La «micro-entreprise» è un'azienda che impiega meno di 10 dipendenti e realizza un fatturato annuale o un bilancio totale non superiore ai 2 milioni di euro.

Il Nutri-Score non si applica agli integratori alimentari.

IL NUTRI-SCORE SI PUÒ APPLICARE A PRODOTTI NON SOGGETTI ALL'OBBLIGO DI DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE?

Nel caso di **prodotti non soggetti all'obbligo di dichiarazione nutrizionale**, (si vedano per esempio i

prodotti elencati nell'Allegato V del regolamento UE n. 1169/2011), se **una dichiarazione nutrizionale figura sulla confezione, il fabbricante può decidere** di apporre o meno il Nutri-Score sui suoi prodotti. Tuttavia, questa scelta deve riguardare indistintamente tutti i prodotti appartenenti alla stessa categoria, non solo alcuni.

Analogamente, è possibile apporre il Nutri-Score sui prodotti confezionati direttamente al negozio se questi ultimi sono dotati di una dichiarazione nutrizionale.

NEL CASO DEGLI ASSORTIMENTI, OCCORRE APPORRE PIÙ DI UN NUTRI-SCORE?

Per gli assortimenti:

- Se i valori nutrizionali dei prodotti non sono gli stessi, occorre apporre un Nutri-Score per ogni dichiarazione nutrizionale; «Santé publique France» stabilisce in un documento il layout grafico da seguire per apporre più di un Nutri-Score sul fronte della confezione di un prodotto.
- Nel caso in cui le tabelle nutrizionali determinino uno stesso risultato in termini di Nutri-Score, si può apporre un solo Nutri-Score sul fronte della confezione (è il caso, per esempio, di una composta di frutta aromatizzata o di prodotti che presentano un'unica dichiarazione nutrizionale media);
- Se si tratta di un assortimento in cui la totalità dei prodotti sono destinati a un consumatore unico, è possibile fornire un Nutri-Score medio. Nel caso in cui gli elementi dell'assortimento appartengano a categorie alimentari che prevedono regole di calcolo diverse (per esempio un alimento solido e una bevanda), non è possibile applicare il metodo sopraindicato.

Allegato 1: Modalità di calcolo destinate a quantificare il contenuto di frutta, verdura, legumi, frutta a guscio e oli di colza, di noce e di oliva per un prodotto trasformato

Osservazione preliminare: solo la frutta, la verdura, i legumi, la frutta a guscio e gli oli di colza, di noce e di oliva che rientrano nelle categorie elencate in quest'allegato (in base alle pubblicazioni di Scarborough et al.) sono inclusi nel calcolo volto a determinare la quantità di frutta, verdura, legumi, frutta a guscio e oli di colza, di noce e di oliva di un prodotto trasformato.

Fonte: Peter Scarborough, Mike Rayner, Anna Boxer and Lynn Stockley. British Heart Foundation Health Promotion Research Group, Department of Public Health, University of Oxford. December 2005¹.



La componente relativa a frutta, verdura, legumi e frutta a guscio, inclusa per la prima volta nel punteggio della Food Standard Agency (FSA) dei primi anni 2000, si basa su una classificazione degli alimenti denominata Eurocode 2, disponibile in inglese sul web¹.

Questo documento intende chiarire e uniformare il modo in cui **dev'essere calcolata la quantità di «frutta, verdura, legumi, frutta a guscio e oli di colza, di noce e di oliva» di un alimento** al fine di consentire il calcolo del punteggio. I punti trattati sono i seguenti:

1. Ai fini del calcolo del punteggio, quali alimenti sono considerati verdure nella componente «frutta, verdura, legumi, frutta a guscio e oli di colza, di noce e di oliva»?
2. La frutta, la verdura e i legumi in forma passata, concentrata, disidratata o in polvere, i succhi di frutta e verdura si devono includere nel calcolo della quantità di frutta e verdura presente in un prodotto per determinare il punteggio? Se sì, come dev'essere calcolata la quantità di frutta e verdura trasformata?
3. La quantità di frutta, verdura, legumi e frutta a guscio presente in un prodotto dev'essere calcolata prima o dopo la cottura?

1. DEFINIZIONE DI FRUTTA, VERDURA, LEGUMI, FRUTTA A GUSCIO E OLI DI COLZA, DI NOCE E DI OLIVA

La classificazione Eurocode 2 (disponibile in inglese sul web) individua vari gruppi di alimenti. Secondo questo sistema, la «frutta» appartiene al gruppo 9; le «verdure» al gruppo 8, i «legumi» al gruppo 7.10 e la «frutta a guscio» ai gruppi 7.20 e 7.40.

I gruppi sono da intendere come segue:

i. Gruppo 7.10 (Pulses);

ii. Gruppo 8.10 (Leaf vegetables); 8.15 (Brassicas); 8.20 (Stalk vegetables); 8.25 (Shoot vegetables); 8.30 (Onion-family vegetables); 8.38 (Root vegetables); 8.40 (Fruit vegetables); 8.42 (Flower-head

¹ disponibile su

[https://www.researchgate.net/publication/](https://www.researchgate.net/publication/267194254_Application_of_the_Nutrient_profiling_model_Definition_of_'fruit_vegetables_and_nuts'_and_guidance_on_quantifying_the_fruit_vegetable_and_nut_content_of_a_processed_product)

[267194254_Application_of_the_Nutrient_profiling_model_Definition_of_'fruit_vegetables_and_nuts'_and_guidance_on_quantifying_the_fruit_vegetable_and_nut_content_of_a_processed_product](https://www.researchgate.net/publication/267194254_Application_of_the_Nutrient_profiling_model_Definition_of_'fruit_vegetables_and_nuts'_and_guidance_on_quantifying_the_fruit_vegetable_and_nut_content_of_a_processed_product)

vegetables); 8.45 (Seed vegetables and immature pulses); 8.50 (Edible fungi); 8.55 (Seaweeds and algae); 8.60 (Vegetable mixtures)

iii. Gruppo 9.10 (Malaceous fruit); 9.20 (Prunus species fruit); 9.25 (Other stone fruit); 9.30 (Berries); 9.40 (Citrus fruit); 9.50 (Miscellaneous fruit); 9.60 (Fruit mixtures).

iv. Gruppo 7.20 (underground pulses); 7.40 (nuts)

Una lista in italiano degli alimenti relativi ai codici sopraelencati è disponibile alla fine del presente allegato.

Le **erbe aromatiche**, inserite nel gruppo 12.20 della classificazione Eurocode 2, sono anch'esse incluse nel calcolo della componente, e lo stesso vale per gli **oli di colza, di noce e di oliva**.



Presentiamo di seguito alcune precisazioni:

- La **noce di cocco** è problematica ai fini del calcolo, perché si consuma in maniera diversa rispetto agli altri tipi di frutta a guscio.

A seconda della modalità di consumo, la noce di cocco si può suddividere nei seguenti gruppi:

- la *polpa* della noce di cocco fresca si considera *frutta*,

- l'*acqua* della noce di cocco (o «acqua di cocco», definita come il liquido ottenuto dalla noce di cocco ancora acerba senza alcun processo di estrazione o spremitura della polpa di cocco), è considerata *una bevanda*. Ai fini del calcolo, si potrà considerare come *frutta*.

- il *latte di cocco* (ottenuto mediante estrazione o spremitura della polpa di noce di cocco matura) è considerato *un alimento*. Gli ingredienti provenienti dalla noce di cocco (per es. l'estratto di cocco) possono considerarsi *frutta*. Tuttavia, non si dovrà calcolare l'eventuale aggiunta di acqua.

- la *crema vegetale di cocco* è considerata *grasso aggiunto*. Gli ingredienti provenienti dalla noce di cocco (per es. l'estratto di cocco) possono considerarsi *frutta*. Tuttavia, non si dovrà prendere in conto l'eventuale aggiunta di acqua.

- la noce di cocco *disidratata ed essiccata* equivale a *frutta secca*. La noce di cocco grattugiata ed essiccata è considerata *frutta secca*.

- la noce di cocco trasformata al di là del prodotto originale non è considerata.

- I **cetriolini** sono una varietà di CUCUMIS SATIVUS, come il cetriolo. Considerato il nome botanico, sono catalogati come verdure.
- I **capperi** non sono inclusi nell'elenco e non si dovranno quindi calcolare come verdure.



Non sono conteggiati:

✘ I **tuberi**, in particolare le patate e **altri farinacei** (per es. l'igname o la manioca appartenenti al gruppo 8.34) sono esclusi dal calcolo.

✘ Le **farine di legumi e di mais** sono escluse dal calcolo della percentuale di frutta e verdura.

✘ **La quinoa**, la cui composizione nutrizionale è simile a quella dei cereali, non è considerata una verdura.

✘ **Le spezie**, che non fanno parte del gruppo 8 dell'Eurocode, più generico (in cui sono incluse le verdure), ma del gruppo 4.

✘ **I semi di chia, papavero, girasole, lino e i pinoli**, che fanno parte del gruppo 7.30 dell'Eurocode, non incluso nel documento elaborato dall'FSA

✘ **Gli alimenti che non figurano nei gruppi Eurocode 9, 8, 7.10, 7.20, 7.40 e 12.20.**

2. CALCOLO DELLA QUANTITÀ DI FRUTTA, VERDURA E LEGUMI NEI PRODOTTI TRASFORMATI

- Livelli di trasformazione accettabili per l'inclusione nel calcolo come frutta, verdura e legumi

I benefici sulla salute di frutta e verdura e **l'apporto di vitamine che ne deriva** sono associati al prodotto nella sua totalità.

Il processo di trasformazione può determinare la perdita di fibre e vitamine. Di conseguenza, non sarebbe appropriato che ingredienti come gli zuccheri di succhi di frutta concentrati aggiunti agli alimenti per renderli più dolci siano considerati per il calcolo del punteggio alla stregua di frutta e verdura sfusa.

Frutta e verdura sfusa (inclusa quella cotta ed essiccata) nonché frutta, verdura e legumi poco trasformati (sbucciati, affettati, in conserva, congelati, passati, in polpa, grigliati, marinati) sono inclusi nel calcolo del punteggio. Lo stesso vale per la frutta a guscio tostata. Ricordiamo inoltre che frutta, verdura, legumi, frutta a guscio e oli, ai fini del conteggio, devono rappresentare più del 40% del prodotto.

Al contrario, frutta, verdura e legumi sottoposti a trasformazione ulteriore (per es. zuccheri di succhi di frutta concentrati, preparati in polvere o liofilizzati, frutta candita, farina che determina un perdita di liquidi) non contano come frutta, verdura e legumi. Lo stesso vale per il mais sotto forma di pop-corn e le proteine di soia. Per quanto riguarda la frittura, contano le verdure fritte ancora spesse e solo parzialmente disidratate da questo metodo di cottura, ma non le patatine in sacchetto, sottili e completamente disidratate.

L'aggiunta al prodotto di un qualsiasi ingrediente che non sia considerato frutta, verdura, legumi, frutta a guscio oppure olio non si può includere nella componente (ad eccezione dei succhi di frutta concentrati e ricostituiti al 100% e delle verdure disidratate). Per esempio, in caso di aggiunta di zucchero o miele a frutta o frutta a guscio, solo la frutta o le noci sono inclusi nella quota di frutta e verdura. Analogamente, come accennato in precedenza, l'acqua aggiunta al latte di cocco per diluire il prodotto non è inclusa nella componente frutta e verdura.

I succhi di frutta e verdura che possono essere inclusi nel calcolo della componente «frutta, verdura, legumi, frutta a guscio e oli di colza, di noce e di oliva» sono i seguenti, ai sensi della direttiva europea n°2001/112/CE:

- Succhi di frutta (come descritto nell'allegato I.I.1.a)
- Succhi di frutta da concentrato (come descritto nell'allegato I.I.1.b)

- Nettari di frutta (come descritto nell'allegato I.I.4). Tuttavia, gli zuccheri aggiunti non sono inclusi nella componente frutta e verdura.

Le seguenti categorie di prodotti sono invece escluse dalla componente frutta e verdura:

- Succhi di frutta concentrati (come descritto nell'allegato I.I.2). Si possono includere solo i prodotti ricostituiti al 100%.
- Purea di frutta concentrata per la preparazione di nettare di frutta (come descritto nell'allegato I.I.4). Si possono includere solo i prodotti ricostituiti al 100%.
- Succhi di frutta disidratati o in polvere (come descritto nell'allegato I.I.3)

I succhi di frutta estratti con acqua non sono inclusi nella componente.

Il contenuto di frutta e verdura delle bevande sottoposte a un processo volto a eliminare l'alcool dalla bevanda non è incluso. Tali bevande sono generalmente considerate bevande analcoliche, per esempio la birra analcolica e i cocktail del tipo Mojito analcolici.

- **Modalità di calcolo in caso di frutta, verdura e legumi trasformati**

Alcuni studi precedenti mostrano che:

- 15-20 g di frutta secca e 25-30 g di frutta pronta al consumo (parzialmente disidratata) equivalgono a 80 g di frutta fresca.
- 40 g di legumi secchi equivalgono a 80 g di legumi freschi.
- 20 g di pomodoro concentrato e 25 g di ketchup di pomodoro equivalgono a 80 g di pomodori freschi.

Quindi, per calcolare il punteggio nutrizionale, la quantità di frutta o verdura essiccata, legumi secchi e concentrati di verdure presenti nell'alimento dev'essere moltiplicata per un fattore standard per valutarla su 100 g di prodotto. Tuttavia, questo metodo potrebbe generare risultati anomali. Per esempio, se moltiplichiamo per 2 la quantità di frutta secca presente in una «barretta di cereali alla frutta», una barretta di 75 g contenente 50 g di frutta avrebbe un tenore di frutta di $100/75 = 133\%$, nonostante 25 g di prodotto non corrispondano alla componente frutta.

Per questo motivo, si è convenuto di moltiplicare la quantità di frutta e verdura essiccata, legumi secchi e concentrati di verdure per un valore dato e dividere il tutto per il peso delle componenti che non corrispondono a frutta o verdura più quello di frutta o verdura moltiplicato per il valore dato. Il moltiplicatore 2 è considerato ottimale.

Quindi, per non rischiare di sovrastimare l'importanza di frutta, verdura e legumi nell'ambito di un'alimentazione sana, il peso di frutta o verdura essiccata, legumi secchi e concentrati di verdura o legumi dev'essere **moltiplicato per 2** al fine di calcolare la quantità di frutta e verdura/legumi presenti in 100 g di alimento. Si ricorda che i succhi concentrati o le puree di frutta concentrate che non sono ricostituiti al 100% non possono essere inclusi nella componente.

Per l'esempio sopraindicato, usando il 2 come moltiplicatore, il tenore di frutta della barretta di cereali alla frutta sarebbe: $(50 \times 2) / (25 + (50 \times 2)) = 100/125 = 80\%$.

Il moltiplicatore 2 si applica indipendentemente dal fattore di concentrazione. Non è consentito utilizzare il fattore di ricostituzione ai sensi della direttiva 2012/122/CE. Anche se, nell'elenco degli ingredienti, il peso o la percentuale di frutta e verdura/legumi sono indicati dopo la ricostituzione ai sensi della direttiva 2012/122/CE, il calcolo del punteggio deve basarsi sul prodotto concentrato (considerato prima della ricostituzione), applicando il fattore 2.

Il moltiplicatore 2 si applica esclusivamente ai concentrati pronti al consumo come il concentrato di pomodoro. Per un triplo concentrato, si applica sempre il moltiplicatore 2.

3. QUAL È LA QUANTITÀ DI FRUTTA, VERDURA, LEGUMI, FRUTTA A GUSCIO, OLI DI COLZA, DI NOCE E DI OLIVA DA CONSIDERARE PER IL CALCOLO DEL PUNTEGGIO?

La proporzione di frutta, verdura, legumi, frutta a guscio e oli di colza, di noci e di oliva dev'essere in linea con i valori considerati per l'elaborazione della lista degli ingredienti (anche se queste proporzioni non sono esplicitamente indicate sulla confezione del prodotto).

RIASSUNTO DELLE RACCOMANDAZIONI

La **percentuale di frutta, verdura, legumi, frutta a guscio e oli di colza, di noci e di oliva** presente in 100 g di alimento si calcola come segue:

$$\frac{\% \text{ di } f, v, l, fg, o \text{ in un prodotto} = (\text{peso di } f, v, l, fg, o) + (2 \times \text{peso di } f, v, l \text{ secchi/essiccati})}{(\text{peso di } f, v, l, fg, o) + (2 \times \text{peso di } f, v, l \text{ secchi/essiccati}) + (\text{peso di ingredienti non } f, v, l, fg, o)} \times 100$$

f, v, l, fg, o: frutta, verdura, legumi, frutta a guscio e oli di colza, di noce e di oliva, compresi i succhi e le puree;

f, v, l secchi/essiccati: compresi i concentrati di verdure

- **Elenco degli alimenti considerati nel calcolo del punteggio**

La categoria «frutta, verdura, legumi» comprende i prodotti appartenenti alle seguenti famiglie di alimenti:

Frutta:

- Prugne varie;
- Mele, pere, mele cotogne, nespole, ecc.;
- Datteri, litchi, cachi;
- Bacche, uva, ciliegie, ribes nero, fragole, ribes rosso, more, mirtilli, ecc.;
- Agrumi: limone, arancia, pompelmo, kumquat, clementine, ecc.
- Banana, kiwi, ananas, melone, fico, mango, frutto della passione, guava, papaia, melograno, mela d'anacardio, carambola, durian, rambutan, annona, fico d'India, sapodilla, frutto del pane, tamarillo, tamarindo.

Verdura:

- Ortaggi a foglia: indivia, insalata (tutti i tipi: lattuga, rucola, scarola, ecc.), spinaci, songino, tarassaco, ortica, foglie di barbabietola, acetosa, ecc.;
- Crucifere (cavoli di diverse varietà - cavolfiore, cavolo rosso, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo di Pechino -, crescione, ravanello, broccolo, ecc.);
- Ortaggi da fusto: sedano, finocchio, rabarbaro;
- Asparagi, cicoria, carciofo, cuore di palma, germogli di bambù, taro, ecc.;
- Cipolla, scalogno, porro, aglio, erba cipollina, prezzemolo, altre erbe aromatiche
- Ortaggi da radice: carote, scorzobianca, sedano, ravanello, pastinaca, barbabietola, radice di cicoria

- Ortaggi da frutto: pomodoro, melanzana, cetriolo, zuccina, peperone, peperoncini, zucche di diverse varietà, platano, piantaggine, avocado, olive, cetriolini;
- Ortaggi da fiore: fiori di zucca;
- Ortaggi da seme: piselli, fave, mais dolce, germogli di soia;
- Funghi commestibili;
- Alghe e alghe marine;

Legumi:

- Ceci, piselli, fagioli caiani, ecc.)
- Fagioli vari (rossi, di Lima, ecc.)
- Lenticchie varie (verdi, gialle, di Puy, ecc.)
- Fagiolo dall'occhio, soia, carrube, fave, ecc.

La frutta a guscio comprende:

- Noci, nocciole, pistacchi, noci del Brasile, anacardi, noci di pecan, noci di cocco (cf. dettagli sopraindicati), arachidi, mandorle, castagne

Gli oli comprendono:

- Oli di colza, di noce e di oliva

Gli elementi non inclusi nel calcolo del punteggio sono descritti nella sezione precedente.

- **Calcolo della quantità di frutta, verdura, legumi e frutta a guscio presente in un prodotto trasformato**

Solo frutta, verdura e legumi intatti e minimamente trasformati sono inclusi nel calcolo del punteggio. Frutta e verdura che subiscono ulteriori trasformazioni non contano (si vedano i dettagli sui prodotti trasformati nelle precedenti sezioni).

La frutta a guscio, che sia intera, tostata, tritata, grattugiata o frantumata, è inclusa nel calcolo.

- **Calcolo del punteggio prima o dopo la cottura**

La quantità di frutta e verdura contenuta in un prodotto (g per 100g) può essere calcolata prima o dopo la cottura. Tuttavia, quando si calcola la quantità di frutta o verdura presente in un alimento composto, gli ingredienti devono essere considerati tutti allo stesso stato, quindi cotti o crudi.

ESEMPI

Applicazione della formula generale a due casi specifici:

% di f, v, l, fg, o in un prodotto =

$$\frac{(\text{peso di f, v, l, fg, o}) + (2 \times \text{peso di f, v, l secchi/essiccati})}{(\text{peso di f, v, l, fg, o}) + (2 \times \text{peso di f, v, l secchi/essiccati}) + (\text{peso di ingredienti non f, v, l, fg, o})} \times 100$$

f, v, l, fg, o: frutta, verdura, legumi, frutta a guscio e oli di colza, di noce e di oliva, compresi i succhi e le puree;

f, v, l secchi/essiccati: compresi i concentrati di verdure

1. Per una porzione di torta alla frutta da 150 g costituita da

- 15 g di ciliegie,
- 25 g di uvetta,
- 15 g di frutta secca (mix),
- 95 g di altri ingredienti che non corrispondono a frutta, verdura, legumi o frutta a guscio,

la percentuale di frutta, verdura, legumi, frutta a guscio e oli di colza, di noce e oliva è la seguente:

$$\frac{15 (\text{ciliegie}) + 15 (\text{frutta secca}) + (2 \times 25 (\text{uvetta}))}{15 + 15 + (2 \times 25) + 95 (\text{altri ingredienti})} \times 100 = \mathbf{46\%}$$

2. Per una pizza da 320 g costituita da

- 50 g di verdure cotte
- 20 g di concentrato di pomodoro
- 250 g di altri ingredienti,

la percentuale di frutta, verdura, legumi, frutta a guscio e oli di colza, di noce e oliva è la seguente:

$$\frac{50 (\text{verdure}) + (2 \times 20 (\text{concentrato}))}{50 + (2 \times 20) + 250 (\text{altri ingredienti})} \times 100 = \mathbf{26\%}$$

Allegato 2: Modalità di calcolo del punteggio nutrizionale

Occorre fare una distinzione tra il punteggio nutrizionale e il Nutri-Score:

- **Il punteggio nutrizionale**, calcolato a partire dalla composizione dell'alimento in termini di sostanze nutritive e ingredienti fondamentali per la salute, costituisce un valore unico che consente di stimare il valore nutrizionale dell'alimento, su una scala ordinale continua che si estende da «meno quindici» (- 15 = valore nutrizionale più elevato) a «più quaranta» (+ 40 = valore nutrizionale meno elevato).
- **Il Nutri-Score** è una scala grafica che suddivide il punteggio nutrizionale in 5 categorie (espresse con un colore associato a una lettera) e intende facilitare la visibilità, la leggibilità e la comprensione del valore nutrizionale di un prodotto da parte del consumatore. Non si tratta di identificare alimenti «buoni» e «cattivi», ma di suddividere gli alimenti in 5 classi, dai più sani a quelli meno soddisfacenti per la salute. Consente inoltre ai fabbricanti di capire come riformulare i propri prodotti per salire di categoria e ai consumatori di prestare maggiore attenzione alla propria salute.

L'algoritmo di calcolo del punteggio nutrizionale indicato nel decreto che è stato presentato alla Commissione, nonché il metodo di calcolo dei valori-soglia ai fini della classificazione Nutri-Score sono resi pubblici e accessibili a chiunque, garantendo quindi la trasparenza e la replicabilità di tale sistema.

Il calcolo del punteggio nutrizionale si basa sui valori nutrizionali per 100 g di prodotto. Le sostanze nutritive sono incluse nella dichiarazione nutrizionale obbligatoria o possono integrarla, in conformità con l'articolo 30 del regolamento n°1169/2011. Si tratta di:

- valore energetico (Kcal/KJ)
- quantità di grassi (g)
- quantità di acidi grassi saturi (g)
- quantità di carboidrati (g)
- quantità di zuccheri (g)
- quantità di proteine (g)
- quantità di sale (mg)
- fibre (g)

Frutta, verdura, legumi e frutta a guscio, date le vitamine che contengono, rivestono grande importanza in termini di salute pubblica e consentono di rendere le informazioni fornite coerenti con le raccomandazioni nutrizionali. Sono anche calcolati nel punteggio FSA. Per essere considerati tali, frutta, verdura, legumi e frutta a guscio devono rappresentare almeno il 40% del prodotto. Quest'informazione è quindi disponibile consultando la lista di ingredienti, se frutta, verdura, legumi o frutta a guscio sono menzionati nella denominazione legale del prodotto (articolo 9 del regolamento UE n. 1169/2011, (Europa Summary of EU legislation 2012)).

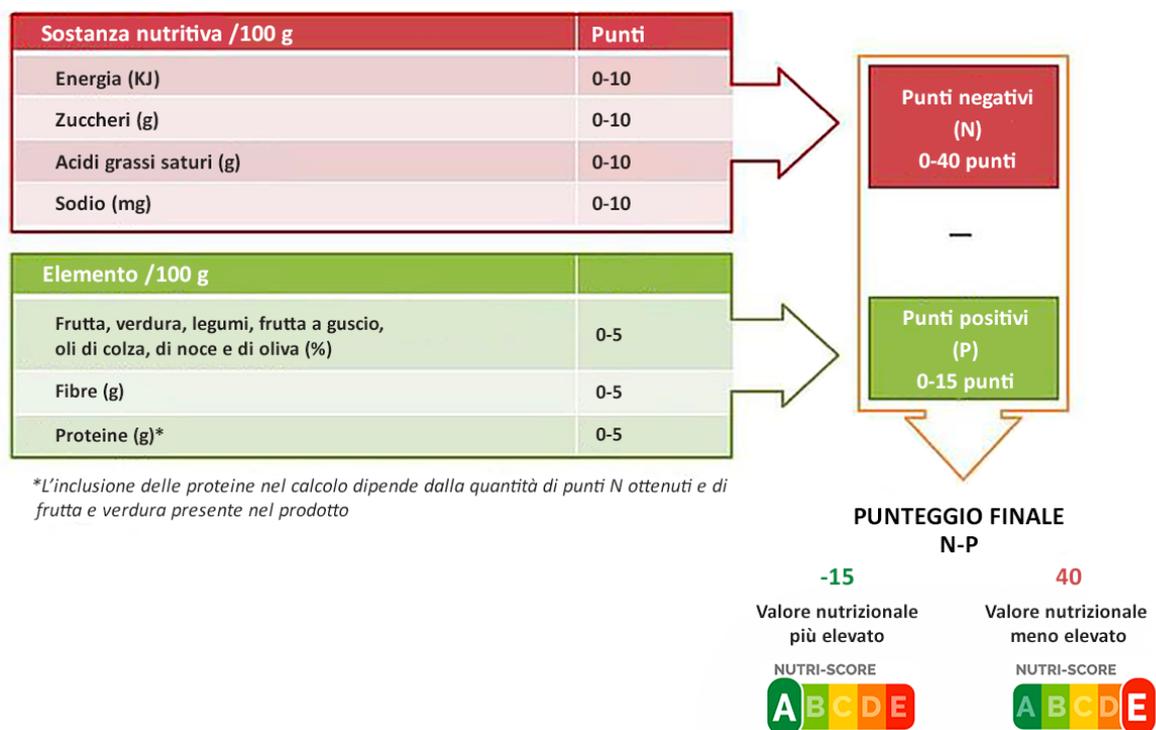
- **Modalità di calcolo del punteggio: caso generale**

Il punteggio è costituito da due elementi: i punti **negativi** (che corrispondono alle componenti «sfavorevoli», per le quali un apporto eccessivo è considerato deleterio per la salute: energia, zuccheri, sodio e acidi grassi saturi⁴) e i punti **positivi** (che corrispondono alle componenti «favorevoli»: frutta, verdura, legumi, frutta a guscio, oli di colza, di noci e di oliva, proteine e fibre, per le quali un apporto adeguato è considerato benefico per la salute).

⁴Si veda in particolare: EU framework for national initiatives on selected nutrients (Salt, energy and saturated fatty acids, added sugars (2008,2011, 2015)

- A ognuna delle 4 componenti «sfavorevoli» sono attribuiti da 0 a 10 punti, in funzione del loro tenore per 100 g di prodotto. I «passi» di assegnazione dei punti dipendono dai valori di riferimento per ogni sostanza nutritiva considerata. Svolgendo la somma delle componenti sfavorevoli si ottiene un numero di punti positivi (fino a un massimo di +40).

- A ognuna della componenti «favorevoli» sono attribuiti da 0 a 5 punti (da 0 a 10 per le bevande), in funzione del loro tenore per 100 g di prodotti (fino a un massimo di -15)

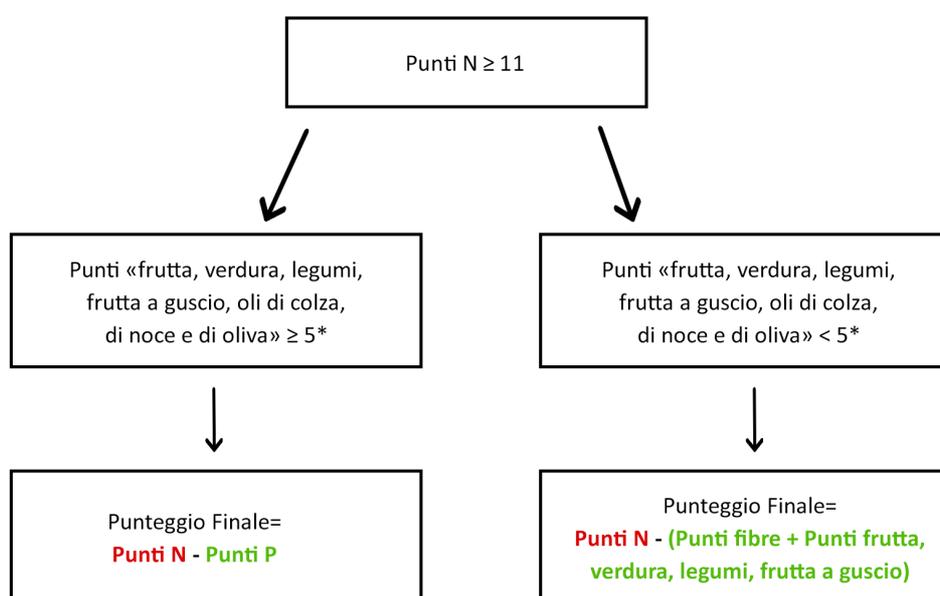


A seconda dei punti negativi ottenuti, si sottrae a questi punti il totale delle componenti «favorevoli» oppure soltanto le componenti «fibre» e «frutta, verdura, legumi, frutta a guscio, oli di colza, di noce e di oliva» in base ai termini specificati di seguito.

- Se il totale della componente N è inferiore a 11 punti, il punteggio nutrizionale è pari al totale dei punti della componente N da cui è sottratto il totale della componente P.
- Se il totale della componente N è superiore o pari a 11 punti, e

- Se i punti attribuiti a «frutta, verdura, legumi, frutta a guscio, oli di colza, di noce e di oliva» sono pari a 5 (10 per le bevande), il punteggio nutrizionale è pari al totale dei punti della componente N da cui è sottratto il totale della componente P.
- Se i punti attribuiti a «frutta, verdura, legumi, frutta a guscio, oli di colza, di noce e di oliva» sono inferiori a 5 (10 per le bevande), il punteggio nutrizionale corrisponde al totale dei punti della componente N a cui è sottratta la somma dei punti «fibre» e dei punti «frutta, verdura, legumi, frutta a guscio, oli di colza, di noce e di oliva». In questo caso, il contenuto di proteine non è incluso nel calcolo del punteggio nutrizionale.

La griglia presentata di seguito riassume la formula da applicare nelle varie situazioni indicate.



**il punteggio può essere pari a 10 nel caso delle bevande (cf. griglia di attribuzione dei punti sottostante)*

La griglia di assegnazione dei punti per il calcolo del punteggio nutrizione nei **casi generali** è la seguente:

- Assegnazione dei punti per le sostanze nutritive sfavorevoli (N)

Punti	Densità energetica (kJ/100 g)	Zuccheri (g/100 g)	Acidi grassi saturi (g/100 g)	Sodio (mg/100 g) ¹
0	≤ 335	≤ 4,5	≤ 1	≤ 90
1	> 335	> 4,5	> 1	> 90
2	> 670	> 9	> 2	> 180
3	> 1005	> 13,5	> 3	> 270
4	> 1340	> 18	> 4	> 360
5	> 1675	> 22,5	> 5	> 450
6	> 2010	> 27	> 6	> 540
7	> 2345	> 31	> 7	> 630
8	> 2680	> 36	> 8	> 720
9	> 3015	> 40	> 9	> 810
10	> 3350	> 45	> 10	> 900

¹: il tenore di sodio corrisponde al tenore di sale indicato nella dichiarazione nutrizionale obbligatoria diviso per 2,5.

- Assegnazione dei punti per le sostanze nutritive favorevoli (P)

Punti	Frutta, verdura, legumi, frutta a guscio, oli di colza, di noce e di oliva (%)	Fibre (g/100 g)	Proteine (g/100 g)
0	≤ 40	≤ 0.9	≤ 1,6
1	> 40	> 0.9	> 1,6
2	> 60	> 1.9	> 3,2
3	-	> 2.8	> 4,8
4	-	> 3.7	> 6,4
5	> 80	> 4.7	> 8,0

- **Modalità di calcolo del punteggio: casi particolari**

L'obiettivo principale del Nutri-Score consiste nel permettere al consumatore di valutare in che misura un prodotto influisce positivamente su un'alimentazione equilibrata in funzione della sua composizione nutrizionale. Per ogni categoria di prodotti, il Nutri-Score consente di rendere visibile la variabilità della composizione dei prodotti in termini di sostanze nutritive: i prodotti, a seconda della

categoria, si suddividono in diverse classi, da 3 a 5. **Non vale lo stesso per i grassi aggiunti** (olio, burro, panna) che contengono quasi esclusivamente acidi grassi, e per i **formaggi**, suddivisi in soltanto 1 o 2 classi (ANSES - Agenzia francese per la sicurezza alimentare, l'ambiente e la salute sul lavoro - 2015a). Per le **bevande**, data la mancanza di quantità significative per la maggior parte degli elementi che consentono il calcolo del punteggio nutrizionale nonché la natura liquida di tale prodotto, occorre includere nel calcolo le componenti specifiche di questa categoria (energia e zuccheri). Il calcolo è quindi riadattato al fine di migliorare la coerenza tra la classificazione Nutri-Score e le raccomandazioni nutrizionali (Haut Conseil de la Santé Publique 2015).

→ I formaggi

I formaggi sono definiti prodotti lattiero-caseari, il cui consumo è consigliato più volte al giorno. Le raccomandazioni nutrizionali invitano a considerare il tenore di lipidi (da limitare) e di calcio (da privilegiare).

Esiste una forte correlazione tra la composizione di calcio e proteine dei prodotti lattiero-caseari (Rayner et coll. 2005). Il calcio però non è una sostanza nutritiva da includere obbligatoriamente nella dichiarazione nutrizionale. Per questo motivo, il calcolo del punteggio è stato riadattato considerando sistematicamente il tenore di proteine dei formaggi (altrimenti non incluso dato che il loro contenuto di sale, energia e grassi saturi prevede un totale N superiore a 11).

In questo modo, il tenore di proteine è incluso nel calcolo, indipendentemente dal fatto che il totale dei punti N sia o meno < 11, e i valori-soglia previsti per le altre categorie di alimenti vengano mantenuti. I formaggi sono suddivisi così in 3 categorie del Nutri-Score.

$$\text{Punteggio nutrizionale dei formaggi} = \text{Totale Punti N} - \text{Totale Punti P}$$

→ I grassi aggiunti

Il PNNS (Programme National Nutrition Santé) invita a privilegiare i grassi di origine vegetale e a limitare i grassi di origine animale (burro, panna). La collocazione della totalità dei grassi aggiunti nella categoria «arancione scuro/E», risultante dal calcolo del punteggio fornito dall'FSA, non appare coerente con le raccomandazioni nutrizionali. Un'ottimizzazione dell'algoritmo del punteggio FSA è quindi fondamentale per valutare meglio il tenore di acidi grassi saturi⁵. La griglia di assegnazione dei punti per gli acidi grassi è calcolata sulla componente acidi grassi saturi/lipidi totali (in percentuale) che prevede un minimo del 10% in ascesa progressiva fino al +6%.

Il calcolo degli acidi grassi saturi/lipidi totali sostituisce la colonna degli acidi grassi saturi. Le restanti colonne vanno invece mantenute.

Punti	Rapporto AGS/lipidi totali (%)
0	< 10
1	< 16
2	< 22
3	< 28
4	< 34
5	< 40
6	< 46
7	< 52
8	< 58
9	< 64
10	≥ 64

→ Le bevande

Per le bevande, occorre considerare la composizione nutrizionale specifica prevista per questa categoria, in particolare il tenore di zuccheri. Sono stati realizzati degli aggiustamenti in questo senso al fine di rendere la classificazione Nutri-Score più coerente con le raccomandazioni nutrizionali (Haut Conseil de la Santé Publique 2015). L'acqua è l'unica bevanda raccomandata dagli organismi internazionali. Ciò giustifica la sistematica distinzione dell'acqua da tutte le altre bevande (incluse quelle con apporto calorico pari a 0). Inoltre, i più recenti studi scientifici evocano l'effetto negativo del consumo di bevande dolcificate (dall'apporto energetico nullo) sulla salute (Fowler et al. 2008; Narain et al. 2017) o comunque l'assenza di benefici per la salute derivanti dal consumo di questi prodotti (ANSES 2015b).

Il calcolo del punteggio per le bevande è realizzato sulla base delle seguenti griglie.

Le colonne densità energetica, zuccheri e frutta, verdura, legumi, frutta a guscio e oli di colza, di noce e di oliva sostituiscono le precedenti. Le restanti colonne vanno invece mantenute.

Punti	Densità energetica (kJ/100 g o 100l)	Zuccheri (g/100 g)	Frutta, verdura, legumi, frutta a guscio e oli di colza, di noce e di oliva (%)
0	≤ 0	≤ 0	≤ 40
1	≤ 30	≤ 1,5	
2	≤ 60	≤ 3	> 40
3	≤ 90	≤ 4,5	
4	≤ 120	≤ 6	> 60
5	≤ 150	≤ 7,5	
6	≤ 180	≤ 9	
7	≤ 210	≤ 10,5	
8	≤ 240	≤ 12	
9	≤ 270	≤ 13,5	
10	> 270	> 13,5	> 80

- **Attribuzione dei colori**

Il logo Nutri-Score è attribuito in funzione del punteggio ottenuto (cf. tabella sottostante).

Punti		Logo
Alimenti solidi	Bevande	
da Min a -1	Acqua	NUTRI-SCORE 
da 0 a 2	da Min a 1	NUTRI-SCORE 
da 3 a 10	da 2 a 5	NUTRI-SCORE 
da 11 a 18	da 6 a 9	NUTRI-SCORE 
da 19 a Max	da 10 a Max	NUTRI-SCORE 

Appendice 3: Classificazione Eurocodice 2 gruppi inclusi nelle componenti di frutta, verdura, legumi, frutta a guscio, olio di noce, colza e oliva

LEGUMI

7.10.10	Pisello secco	<i>Pisum sativum</i>
7.10.15	Cece	<i>Cicer arietinum</i>
7.10.20	Fava secca	<i>Vicia faba</i>
7.10.25	Lenticchia	<i>Lens esculenta</i>
7.10.30	Fagiolo	<i>Phaseolus vulgaris</i>
7.10.34	Fagiolo di Lima	<i>Phaseolus lunatis</i>
7.10.38	Fagiolo mungo	<i>Phaseolus aureus</i>
7.10.42	Fagiolo urd	<i>Phaseolus mungo</i>
7.10.46	Fagiolo nero	<i>Vigna unguiculata</i>
7.10.50	Seme di soia	<i>Glycine max</i>
7.10.xx	Seme di carruba	<i>Ceratonia siliqua</i>

VERDURA

8.10 Verdura a foglia

8.10.10	Invidia	<i>Cichorium endivia</i>
8.10.12	Lattuga	<i>Lactuca sativa</i>
8.10.16	Valeriana	<i>Valerianella olitoria</i>
8.10.20	Bietola	<i>Beta vulgaris cicla</i>
8.10.24	Spinaci	<i>Spinacia oleracea</i>
8.10.28	Bietolone rosso	<i>Atriplex hortensis</i>
8.10.30	Semi di crescione	<i>Lepidium sativum</i>
8.10.32	Semi di senape	<i>Sinapis alba</i>
8.10.34	Crescione di terra	<i>Barbarea verna</i>
8.10.36	Crescione	<i>Nasturtium officinale</i>
8.10.40	Foglia di vite	<i>Vitis vinifera</i>
8.10.44	Foglia di tarassaco	<i>Taraxacum officinalis</i>
8.10.48	Ortica	<i>Urtica dioica</i>
8.10.50	Acetosella	<i>Rumex spp.</i>
8.10.55	Portulacea	<i>Portulaca oleracea</i>
8.10.60	Prezzemolo	<i>Petroselinum crispum</i>

8.15 Verdure Brassica

8.15.10	Broccoli	<i>Brassica oleracea italica</i>
8.15.12	Cime di broccoli	<i>Brassica oleracea italica</i>
8.15.15	Cavolfiore	<i>Brassica oleracea var botrytis</i>
8.15.20	Cavolo	<i>Brassica oleracea var capitata alba</i>
8.15.24	Cavolo rosso	<i>Brassica oleracea var capitata rubra</i>
8.15.28	Cavolo cinese	<i>Brassica oleracea var pekinensis</i>

	8.15.32	Cavolo penca	
	8.15.40	Cavoletti di Bruxelles	<i>Brassica oleracea var gemmifera</i>
	8.15.42	Cime di Bruxelles	<i>Brassica oleracea var gemmifera</i>
	8.15.46	Cime di rapa	<i>Brassica rapa var rapifera</i>
	8.15.50	Cavolo rapa	<i>Brassica oleracea var gongylodes</i>
	8.15.55	Cavolo riccio	<i>Brassica oleracea var acephala</i>
8.20	Verdure a stelo		
	8.20.10	Sedano	<i>Apium graveolens dulce</i>
	8.20.20	Finocchio	<i>Foeniculum vulgare var dulce</i>
	8.20.30	Cavolo marino	<i>Crambe maritima</i>
	8.20.50	Rabarbaro	<i>Rheum rhabarbarum</i>
8.25	Verdure a germoglio		
	8.25.10	Asparago	<i>Asparagus officinalis var altilis</i>
	8.25.20	Cicoria	<i>Cichorium intybus</i>
	8.25.30	Carciofo	<i>Cynara scolymus</i>
	8.25.40	Germoglio di bambù	<i>Bambusa</i> spp.
	8.25.50	Cuore di palma	<i>Palmaceae</i> spp.
8.30	Liliaceae		
	8.30.10	Cipolla	<i>Allium cepa</i>
	8.30.15	Cipolotto	<i>Allium cepa</i>
	8.30.20	Scalogno	<i>Allium ascalonicum</i>
	8.30.30	Porro	<i>Allium ampeloprasum var porrum</i>
	8.30.40	Aglio	<i>Allium sativum</i>
	8.30.50	Erba cipollina	<i>Allium schoenoprasum</i>
8.38	Tuberi		
	8.38.10	Carota	<i>Daucus carota</i>
	8.38.20	Scorzoneria	<i>Scorzoneria hispanica</i>
	8.38.30	Sedano rapa	<i>Apium graveolens var rapaceum</i>
	8.38.34	Pastinaca	<i>Pastinaca sativa</i>
	8.38.38	Rapa	<i>Brassica rapa var rapifera</i>
	8.38.42	Cavolo navone	<i>Brassica napus var napobrassica</i>
	8.38.50	Ravanello	<i>Raphanus sativus</i>
	8.38.55	Barbabietola	<i>Beta vulgaris var conditiva</i>
	8.38.60	Radice di prezzemolo	<i>Petroselinum crispum var tuberosum</i>
8.40	Ortaggi a frutto		
	8.40.10	Pomodoro	<i>Lycopersicon esculentum</i>
	8.40.15	Melanzana	<i>Solanum melongena</i>
	8.40.20	Peperone	<i>Capsicum annuum var grossum</i>
	8.40.25	Peperoncino	<i>Capsicum frutescens</i>
	8.40.30	Cetriolo	<i>Cucumis sativa</i>
	8.40.40	Zucchini	<i>Cucurbita pepo</i>
	8.40.45	Zucca gialla	<i>Cucurbita</i> spp.
	8.40.49	Altre zucche	<i>Cucurbitaceae</i> spp.

8.40.50	Ackee	Blighia sapida
8.40.52	Albero del pane	Artocarpus attilis
8.40.54	Banane matoki	Musa sapientium
8.40.56	Banane plantain	Musa paradisiaca
8.40.60	Avocado	Persea americana
8.40.65	Oliva	Olea europaea
8.45	Verdure a baccello e a semi	
8.45.10	Pisello	Pisum sativum
8.45.20	Fava	Vicia faba
8.45.25	Fagiolino giallo	Phaseolus lunatis
8.45.30	Fagiolino	Phaseolus vulgaris
8.45.40	Fagiolo scarlatto	Phaseolus coccineus
8.45.50	Granturco	Zea mays
8.45.60	Gombo	Hibiscus esculentus
8.50	Funghi commestibili	
8.50.10	Fungo da coltivazione	Agaricus bisporus
8.50.15	Prataiolo	Agaricus spp.
8.50.20	Armillaria mellea	Armillaria mellea
8.50.25	Funghi boletus	Boletus (and other) spp.
8.50.30	Tartufo	Tuber melanosporum
8.50.35	Morchelle o Spugnole	Morchella esculanta
8.50.40	Cantharellus cibarius	Cantharellus cibarius
8.50.45	Agarico arancione	Lactarius deliciosus
8.50.50	Fungo ostrica o Orecchione	Pleurotus ostreatus
8.50.55	Fungo shiitake	Lentinus edodes
8.50.60	Volvaria volvacea o Fungo di paglia	Volvaria volvaria
8.55	Alghe	
8.55.10	Musco d'Irlanda	Chondrus crispus
8.55.20	Kombu	Laminaria spp.
8.55.30	Alga nori	Porphyra spp.
8.55.40	Wakame	Undaria spp.
8.60	Mix di verdure	
8.60.10	Mix di verdure	
8.60.20	Senape e crescione	Sinapis alba / Lepidium sativum
8.60.30	Erba aromatica	

FRUTTA

9.10	Pomacee	
9.10.10	Mela	Pyrus malus / Malus pumila
9.10.15	Mela da cuocere	Pyrus malus / Malus pumila
9.10.20	Pera	Pyrus communis
9.10.25	Pera Nashi	Pyrus pyrifolia
9.10.30	Mela cotogna	Cydonia oblongo

	9.10.40	Nespola	Mespilus germanica
	9.10.50	Nespola del Giappone	Eriobotrya japonica
9.20	Specie Prunus		
	9.20.10	Albicocca	Prunus armeniaca
	9.20.20	Pesca	Prunus persica
	9.20.25	Nettarina o pesca noce	Prunus persica nectarina
	9.20.30	Prugna	Prunus domestica
	9.20.32	Susina selvatica	Prunus domestica institia
	9.20.34	Prugne Mirabelle	Prunus domestica syriaca
	9.20.36	Susina regina Claudia	Prunus domestica var italica
	9.20.40	Ciliegia	Prunus avium
	9.20.45	Amarena	Prunus cerasus
	9.20.50	Prugna Di Chickasaw	Prunus angustifolia
	9.20.55	Susina	Prunus salicina
	9.20.60	Prugnola	Prunus spinosa
9.25	Altre drupacee		
	9.25.30	Dattero	Phoenix dactylifera
	9.25.40	Litchi	Litchi chinensis
	9.25.44	Cachi	Diospyros kaki
	9.25.48	Ciliegia delle Barbados	Malpighia spp.
9.30	Bacche		
	9.30.10	Uva bianca	Vitis vinifera
	9.30.12	Uva nera	Vitis vinifera
	9.30.15	Fragola	Fragaria vesca
	9.30.20	Lampone	Rubus idaeus
	9.30.22	Bacca di Logan	Rubusloganobaccus
	9.30.24	Mora	Rubus fruticosus
	9.30.26	Mora selvatica	Rubus caesius
	9.30.28	Camemoro o lampone artico	Rubus chamaemorus
	9.30.30	Uva spina	Ribes grossularia
	9.30.32	Ribes nero	Ribes nigrum
	9.30.34	Ribes rosso	Ribes rubrum
	9.30.36	Ribes bianco	Ribes sativum
	9.30.40	Mirtillo rosso (cranberry)	Vaccinium oxycoccus
	9.30.42	Mirtillo nero (bilberries)	Vaccinium myrtillus
	9.30.44	Mirtillo rosso (cowberry)	Vaccinium vitis var idaea
	9.30.46	Mirtillo nero (blueberries)	Vaccinium corymbosum / angustifolium
	9.30.50	Bacca di sambuco	Sambuca nigra
	9.30.54	Sorbe	Sorbus aucuparia
	9.30.58	Alchechengio peruviano	Physalis peruviana
	9.30.62	Mora di gelso bianco	Morus spp.
	9.30.66	Uva ursina	Arctostaphylos uva-ursi
	9.30.70	Olivello spinoso	Hippophae rhamnoides

9.40	Agrumi		
9.40.10	Limone		Citrus limonum
9.40.20	Arancia		Citrus sinensis
9.40.25	Mandarino		Citrus reticulata
9.40.30	Pompelmo		Citrus paradisi
9.40.35	Pomelo		Citrus grandis
9.40.40	Lime		Citrus aurantifolia
9.40.50	Kumquat o mandarino cinese		Fortunella japonica
9.50	Frutta varia		
9.50.10	Banana		Musa (infertile hybrid)
9.50.14	Ananas		Ananas comosus
9.50.18	Kiwi		Actinidia chinensis
9.50.22	Melone		Cucumis melo
9.50.26	Anguria		Citrullus vulgaris var lanatus
9.50.30	Fico		Ficus carica
9.50.32	Mango		Mangifera indica
9.50.34	Melagrana		Punica granatum
9.50.36	Frutto della passione		Passiflora edulis
9.50.38	Anacardo		Anacardium occidentale
9.50.40	Guava		Psidium guayava
9.50.42	Papaya		Carica papaya
9.50.44	Mela zuccherina		Anona spp.
9.50.46	Fico d'India		Opuntia ficus indica
9.50.48	Cinorrodo		Rosa canina
9.50.50	Sapodilla		Achras sapota
9.50.52	Carambola		Averrhoa carambola
9.50.54	Durian		Durio zibethinus
9.50.56	Jackfruit o giaco		Artocarpus heterophylla
9.50.58	Chayote o zucchini spinosa		Sechium edule
9.50.60	Rambutan		Nephelium lappaceum
9.50.62	Tamarillo		Cyphomandra betacea
9.50.64	Tamarinde		Tamarindus indica
9.60	Mix di frutta		
9.60.10	Cocktail di frutta		
9.60.20	Insalata di frutta		

FRUTTA A GUSCIO

7.20	Sottoterra		
7.20.10	Arachide		Arachis hypogea
7.40	A guscio		
7.40.10	Noce		Juglans regia
7.40.14	Nocciola		Corylus avellana
7.40.18	Nocciola Filbert		Corylus maxima

7.40.22	Noce di cocco	Cocos nucifera
7.40.26	Noce brasiliana	Bertholletia excelsa
7.40.30	Noce americana	Carya illinoensis
7.40.34	Anacardo	Anacardium occidentale
7.40.38	Mandorla dolce	Prunus amygalus dulcis
7.40.42	Mandorla amara	Prunus amygalus amara
7.40.46	Pistacchio	Pistacia vera
7.40.50	Castagna	Castanea vulgaris

ERBE

12.20.10	Angelica	Angelica archangelica
12.20.12	Basilico	Ocimum basilicum
12.20.14	Alloro	Laurus nobilis
12.20.16	Bergamotto	Monarda didyma
12.20.18	Sanguisorba o Salvastrella	Poterium sanguisorba
12.20.20	Borragine	Borago officinalis
12.20.22	Cerfoglio	Anthriscus cerefolium
12.20.24	Camomilla	Chamaemelum nobile
12.20.26	Sinfito	Symphytum officinale
12.20.28	Coriandolo	Coriandrum sativum
12.20.30	Curry	Chalcas koenigii
12.20.32	Aneto	Anethum graveolens
12.20.34	Finocchio	Foeniculum vulgare
12.20.36	Fieno greco	Trigonella foenum-graceum
12.20.38	Luppolo	Humulus lupulus
12.20.40	Issopo officinale	Hysoppus officinalis
12.20.42	Melissa	Melissa officinalis
12.20.44	Citronella	Cymbopogon spp.
12.20.46	Limoncina	Lippia citriodora
12.20.48	Levistico o sedano di monte	Levisticum officinale
12.20.50	Calendula	Calendula officinalis
12.20.52	Maggiorana	Origanum majorana
12.20.54	Menta	Mentha spp.
12.20.56	Nasturzio o tropeolo	Tropaeolum majus
12.20.58	Origano	Origanum vulgare
12.20.60	Rosmarino	Rosmarinus officinalis
12.20.62	Salvia	Salvia officinalis
12.20.64	Santoreggia domestica	Saturcia spp.
12.20.66	Tanaceto	Chrysanthemum vulgare
12.20.68	Dragoncello	Artemesia dracunculus
12.20.70	Timo	Thymus spp.
12.20.72	Stellina odorosa o asperula	Asperula odorata
12.20.74	Achillea millefoglie	Achillea millefolium