

INSTRUÇÃO NORMATIVA-IN Nº 75, DE 8 DE OUTUBRO DE 2020

Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA

VDR: valores diários de referência para uma dieta de 2000 kcal

VDR PARA FINS DE ROTULAGEM NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS EM GERAL.

Constituintes	VDR (unidade)
Valor energético	2.000 kcal
Carboidratos	300 g
Açúcares adicionados	50 g
Proteínas	50 g
Gorduras totais	65 g
Gorduras saturadas	20 g
Gorduras trans	2 g

Gorduras monoinsaturadas	20 g
Gorduras poli-insaturadas	20 g
Ômega 6	18 g
Ômega 3	4.000 mg
Colesterol	300 mg
Fibras alimentares	25 g
Sódio	2.000 mg
Vitamina A	800 mg de RAE
Vitamina D	15 mg
Vitamina E	15 mg
Vitamina K	120 mg
Vitamina C	100 mg
Tiamina	1,2 mg
Riboflavina	1,2 mg
Niacina	15 mg de NE
Vitamina B6	1,3 mg
Biotina	30 mg
Ácido fólico	400 mg de DFE
Ácido pantotênico	5 mg
Vitamina B12	2,4 mg
Cálcio	1.000 mg
Cloreto	2.300 mg
Cobre	900 mg
Cromo	35 mg
Ferro	14 mg
Flúor	4 mg
Fósforo	700 mg
Iodo	150 mg
Magnésio	420 mg
Manganês	3 mg
Molibdênio	45 mg
Potássio	3.500 mg
Selênio	60 mg
Zinco	11 mg
Colina	550 mg

VDR: valores diários de referência

Indica qual a quantidade de nutrientes que o alimento apresenta em relação a uma dieta média de 2.000 kcal.

Sódio: 2000 mg correspondem a 5000mg ou 5 g de sal (cloreto de sódio)