

**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)