

Perfil nutricional de produtos panados ultraprocessados congelados disponíveis no mercado português em 2025

Nutritional profile of frozen ultra-processed breaded products available on the Portuguese market in 2025

Roberto Brazão, Paulo Fernandes, Maria da Graça Dias

roberto.brazao@insa.min-saude.pt

Unidade de Observação e Vigilância. Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, Lisboa, Portugal

_Resumo

Os produtos panados ultraprocessados congelados, nomeadamente as barrinhas de peixe e os *nuggets* de frango, têm vindo a ganhar popularidade em Portugal, particularmente entre as famílias com crianças, devido à sua conveniência, praticidade, aceitação organoléptica e, também, apelo visual. No entanto, o seu ultraprocessamento, que envolve métodos de produção industriais e a utilização regular de ingredientes como farinhas refinadas, intensificadores de sabor, corantes e conservantes artificiais, levanta algumas preocupações do ponto de vista nutricional e de saúde. Adicionalmente, as suas características nutricionais, sobretudo no que se refere ao valor energético e aos teores de lípidos, ácidos gordos saturados e de sal, que tendem a afastá-los de um padrão alimentar saudável, têm suscitado uma crescente apreensão, principalmente quando consumidos com regularidade pelos mais jovens, devido aos potenciais riscos para a saúde a longo prazo.

Neste contexto, procedeu-se à avaliação do perfil nutricional dos alimentos panados ultraprocessados congelados disponíveis no mercado português. Para o efeito, foi recolhida a informação da respetiva composição nutricional de 72 alimentos, a qual foi comparada com os correspondentes valores de referência da Estratégia Integrada para Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS) e do Descodificador de Rótulos da Direção-Geral da Saúde (DGS), bem como, com os valores-limite da legislação nacional relativa às restrições aplicáveis à publicidade alimentar dirigida a menores de 16 anos.

A totalidade (n=72) dos produtos avaliados não estava de acordo com os valores de referência da Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável, devido ao excessivo teor de sal.

Globalmente, além de apresentarem um elevado valor energético médio (219 kcal/100 g), de acordo com o descodificador de rótulos da DGS, mais de 98% dos alimentos apresentavam teores médios ou altos de lípidos e de sal e 36,1% exibiam teores médios de ácidos gordos saturados, com um particular contributo dos produtos panados à base de carne.

Relativamente aos valores-limite referentes às restrições aplicáveis à publicidade alimentar dirigida a menores de 16 anos, verificou-se que 100% dos produtos panados ultraprocessados congelados à base de carne (n=30) estavam acima, enquanto que nos produtos panados à base de peixe (n=42) essa não concordância com os valores definidos foi substancialmente inferior (16,7%; n=7).

Com esta avaliação pretende-se contribuir para o reforço do conhecimento e promoção de escolhas alimentares mais saudáveis, bem como fornecer evidência que possa apoiar a tomada de decisão e a implementação de políticas públicas de saúde relacionadas com a alimentação.

_Abstract

Frozen ultra-processed breaded products, namely fish sticks and chicken nuggets, have been gaining popularity in Portugal, particularly among families with children, due to their convenience, practicality, organoleptic acceptance and visual appeal. However, their ultra-processing, which involves industrial processing methods and the regular use of ingredients such as refined flours, flavour enhancers, artificial colourings and preservatives, raises some concerns from a nutritional and health perspective. In addition, their nutritional characteristics, particularly with regard to energy value and fat and salt contents, which tend to deviate them from a healthy dietary pattern, have generated increasing concern, especially when these products are consumed regularly by younger populations, due to their potential long-term health risks.

In this context, the nutritional profile of frozen ultra-processed breaded foods available on the Portuguese market was assessed. To this end, information on the nutritional composition of 72 products was collected and compared with the corresponding reference values of the Integrated Strategy for the Promotion of Healthy Eating (EIPAS) and the Front-of-Pack Label Decoder of the Directorate-General of Health (DGS), as well as with the limit values established in national legislation regarding restrictions on food advertising directed at children under 16 years.

All food products evaluated (n=72) were not in accordance with the reference values of the Integrated Strategy for the Promotion of Healthy Eating, due to excessive salt content.

Overall, in addition to presenting a high mean energy value (219 kcal/100 g), according to the Directorate-General of Health (DGS) Front-of-Pack Label Decoder, more than 98% of the foods exhibited medium or high levels of fat, saturates and salt, and 36.1% showed medium levels of saturates, with a particularly contribution from meat-based breaded products.

With regard to the limit values relating to the restrictions on food advertising directed at children under 16 years of age, it was observed that 100% of the frozen ultra-processed meat-based breaded products (n=30) were above the established limits, whereas among fish-based breaded products (n=42) the proportion of non-accordance was substantially lower (16.7%; n=7).

With this assessment, we aim to contribute to the strengthening of food knowledge and the promotion of healthier food choices, as well as to provide scientific evidence that may support decision-making and the implementation of public health policies related to food.

_Introdução

O crescente aumento dos alimentos ultraprocessados nas dietas das populações, em todo o mundo, tem prejudicado a saúde pública, agravando várias doenças não transmissíveis crónicas, nomeadamente doenças cardiovasculares, cancro, diabetes e excesso de peso, incluindo a obesidade, e tem contribuído para aprofundar as desigualdades em saúde ⁽¹⁾.

No retalho alimentar em Portugal encontram-se atualmente disponíveis múltiplas opções de alimentos de conveniência, frequentemente hiperpalatáveis e que são comercializados de forma muito dinâmica e, em alguns casos, agressiva, incentivando o seu consumo repetido e substituindo, muitas vezes, os alimentos tradicionais. Entre estes produtos, os panados ultraprocessados congelados, como as barrinhas de peixe e os *nuggets* e panados de frango, destacam-se pela sua ampla disponibilidade, facilidade de preparação e elevada aceitação, sendo comumente direcionados ao consumo por famílias com crianças.

Apesar da sua grande popularidade e consumo frequente, estes produtos caracterizam-se, em geral, por elevados níveis de processamento industrial, que podem incluir, por exemplo, a pré-fritura, bem como a utilização de múltiplos ingredientes para além da sua matéria-prima principal (carne ou pescado) em proporções muito variáveis, nomeadamente: farinhas refinadas e amidos, incluindo amidos modificados, óleos vegetais, sal, açúcares adicionados e diversos aditivos alimentares, incluindo corantes, antioxidantes, aromatizantes, espessantes e estabilizantes, que reduzem o seu valor nutricional. Consequentemente, os perfis nutricionais destes alimentos tendem a não estar alinhados com um padrão alimentar mais saudável, sobretudo no que se refere ao valor energético e aos teores de sal, lípidos e ácidos gordos saturados, levantando várias preocupações, principalmente quando o consumo é feito de forma regular e, em particular, pelas crianças e adolescentes.

No âmbito das políticas públicas de alimentação e saúde em Portugal, têm sido definidos diversos objetivos e implementadas várias medidas que visam promover escolhas alimentares mais saudáveis, incentivar um consumo alimentar adequado e proteger grupos populacionais mais vulneráveis, como as crianças, com consequente melhoria do estado nutricional da

população e impacto direto na prevenção e controlo de doenças crónicas ⁽²⁾.

Neste contexto, foram estabelecidos vários referenciais, dos quais se destaca a Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS) ⁽²⁾, que estabeleceu valores de referência para determinadas categorias de alimentos, visando promover a adequação dos seus perfis nutricionais, nomeadamente no que se refere à quantidade de açúcares, sal e ácidos gordos *trans*. Destaca-se, igualmente, o Descodificador de Rótulos da Direção-Geral da Saúde (DGS) ⁽³⁾, cujos valores de referência permitem classificar os teores de lípidos, ácidos gordos saturados, açúcares e sal presentes nos alimentos como baixos, médios ou altos, bem como o Despacho n.º 7450-A/2019 ⁽⁴⁾, que estabeleceu o modelo de perfil nutricional para a identificação dos géneros alimentícios com elevado valor energético, teor de sal, açúcares, ácidos gordos saturados e ácidos gordos *trans*, para efeitos de aplicação da Lei n.º 30/2019 ⁽⁵⁾, relativa às restrições aplicáveis à publicidade alimentar dirigida a menores de 16 anos. Este perfil nutricional contempla valores-limite diferenciados para alguns parâmetros nutricionais, consoante a tipologia de alimentos, nomeadamente para produtos à base de carne e de pescado ⁽⁵⁾.

A monitorização do perfil nutricional dos produtos panados ultraprocessados congelados disponíveis no mercado português reveste-se, assim, de particular relevância, tendo em conta a grande variedade e disponibilidade destes produtos no mercado nacional, inclusivamente em cadeias de restauração rápida (não contempladas no presente estudo), o espaço que estes alimentos têm vindo a ocupar nos hábitos alimentares dos portugueses, em particular entre os mais novos, bem como as suas características nutricionais. Esta avaliação permite analisar a sua adequação face aos referenciais/legislação nacional em vigor, bem como a um padrão alimentar saudável. O conhecimento do perfil nutricional destes produtos possibilita, adicionalmente, identificar oportunidades de reformulação por parte da indústria alimentar e apoiar a definição e/ou ajustamento de políticas públicas nas áreas da alimentação, rotulagem e publicidade alimentar, bem como a implementação de iniciativas de literacia alimentar dirigidas à população.

_Objetivos

Avaliar o perfil nutricional de produtos panados ultraprocesados congelados disponíveis no mercado português, procurando contribuir para o reforço da literacia alimentar da população, para a promoção de escolhas alimentares mais informadas, assim como para a tomada de decisão e desenvolvimento de políticas alimentares mais adequadas.

_Métodos

Realizou-se a recolha da informação nutricional e do teor (%) de carne e de pescado de diversos produtos panados ultraprocesados congelados disponíveis no mercado português. Os dados foram obtidos em 2025, a partir dos rótulos/informação nutricional disponível nos *websites* de empresas de comércio e distribuição alimentar nacionais.

Após o registo, processamento e análise da informação disponível, procedeu-se à comparação de determinados parâmetros nutricionais com os correspondentes valores de referência definidos na (EIPAS) (2) e no Descodificador de Rótulos da DGS (3) (figura 1).

Realizou-se, adicionalmente, a comparação dos dados recolhidos com os valores-limite definidos no modelo de perfil nutricional publicado no Despacho n.º 7450-A/2019, da DGS (4) (tabela 1), que visa estabelecer os produtos alimentares alvo de restrições à publicidade dirigida a menores de 16 anos, conforme estipulado na Lei n.º 30/2019 (5). Esta comparação possibilitou, por um lado, avaliar a adequação dos produtos a um padrão alimentar saudável e, por outro, determinar a sua elegibilidade ou inelegibilidade para serem publicitados a menores de 16 anos.

Neste estudo não se consideraram os valores referentes aos ácidos gordos *trans* e à fibra, dado que a declaração destes componentes nutricionais não é obrigatória, o que impossibilitou a recolha dessa informação.

Figura 1: A - Valores de referência da EIPAS para produtos alimentares em geral e para sopas e pratos de refeição em particular (adaptado de: Despacho n.º 11418/2017, de 29 de dezembro de 2017 (2)). B - Descodificador de Rótulos da DGS - alimentos por 100 g e por 100 ml (3).

A		Valores de referência da EIPAS (2) (g/100g ou 100ml)	
		Açúcares	Sal
Categoria de alimentos	Objetivos da EIPAS		
Produtos alimentares em geral	Atingir os valores de referência definidos pelo Regulamento (CE) n.º 1924/2006 (6), relativo às alegações nutricionais e de saúde sobre os alimentos, para alimentos com baixos teores de açúcares e de sal.	≤ 5 (sólidos) ≤ 2,5 (líquidos)	≤ 0,3

B		ALIMENTOS por 100g				BEBIDAS por 100ml											
		GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL								
ALTO	mais de	17,5g	mais de	5g	mais de	22,5g	mais de	1,5g	ALTO	mais de	8,75g	mais de	2,5g	mais de	11,25g	mais de	0,75g
MÉDIO	entre	3 e 17,5g	entre	1,5 e 5g	entre	5 e 22,5g	entre	0,3 e 1,5g	MÉDIO	entre	1,5 e 8,75g	entre	0,75 e 2,5g	entre	2,5 e 11,25g	entre	0,3 e 0,75g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos	BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos								

Tabela 1: Excertos da tabela de perfil nutricional para identificação dos géneros alimentícios com elevado valor energético, teor de sal, açúcar, ácidos gordos saturados e ácidos gordos *trans*, correspondentes aos alimentos em estudo (adaptado de: Despacho n.º 7450-A/2019, de 21 de agosto de 2019, da DGS ⁽⁴⁾).

O elevado valor energético, teor de sal, açúcar, ácidos gordos saturados e ácidos gordos <i>trans</i> deve ser considerado quando exceder, por 100 g ^a							
Categoria de alimentos	Incluídos na categoria (exemplos)	Ácidos gordos saturados (g)	Açúcar Total (g)	Açúcar adicionado (g)	Sal (g)	Ácidos gordos <i>trans</i> (g)	Valor energético (kcal)
Preparados de carne e produtos à base de carne	Salsichas, fiambre, presunto, bacon; <i>nuggets</i> de frango; pré-preparados de carne	1,5	5	—	0,3	2	40
Transformados/conservas de pescado	Peixes fumados; peixes em conserva de salmoura ou óleos; pré-preparados de pescado; barrinhas de pescado; filetes de peixe pré-fritos panados	1,5	5	—	1,3	2	—

Resultados

Avaliou-se um conjunto de 72 produtos panados ultraprocessados congelados, sendo 30 (41,7%) à base de carne e 42 (58,3%) à base de pescado. Verificou-se que, quando avaliados conjuntamente os teores de açúcares e de sal, conforme definido na EIPAS, 100% dos produtos excediam os correspondentes valores de referência, exclusivamente devido ao teor de sal uma vez que não se observaram excedências relativamente aos açúcares (gráfico 1).

Em paralelo, procedeu-se à determinação da média, do desvio-padrão e do intervalo (mínimo-máximo) dos parâmetros nutricionais recolhidos, globalmente para todos os produtos panados ultraprocessados e, ainda, separadamente para os panados à base de carne e à base de pescado, procurando avaliar de forma mais completa o seu perfil nutricional. Verificou-se que os produtos à base de pescado apresentavam um perfil nutricional médio mais adequado do que seus homólogos à base de carne, nomeadamente devido aos teores mais baixos de lípidos, ácidos gordos saturados, sal e energia (gráfico 2). Observou-se, ainda, uma considerável variabilidade entre os produtos analisados (tabela 2) em vários parâmetros nutricionais.

Gráfico 1: Concordância dos produtos panados ultraprocessados congelados com os valores de referência da EIPAS.

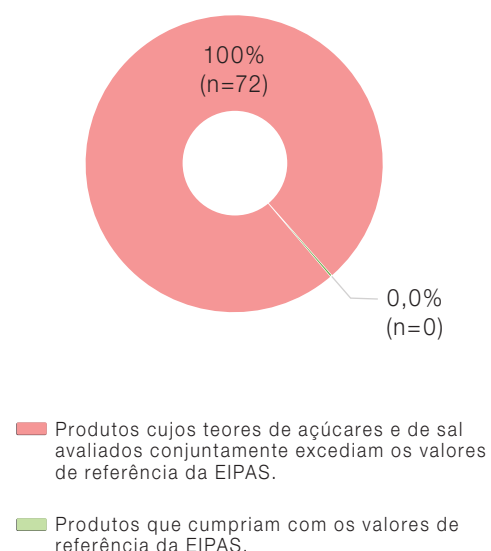


Gráfico 2: ↓ Valores nutricionais médios dos produtos panados ultraprocessados congelados à base de carne e à base de pescado.

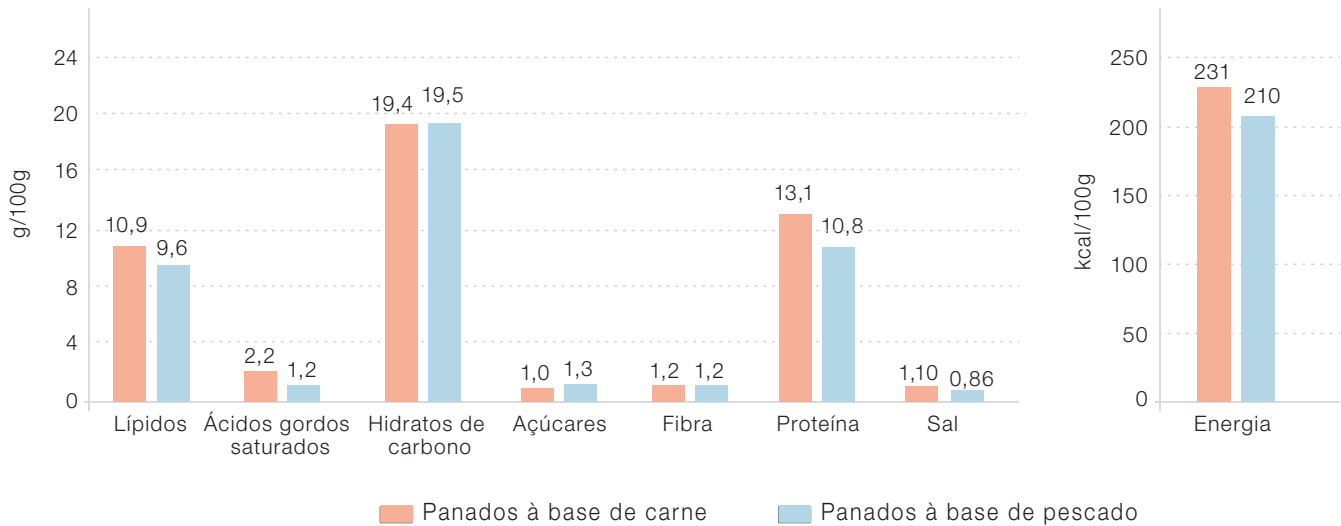


Tabela 2: ↓ Estatísticas dos parâmetros nutricionais avaliados para produtos em estudo, globalmente e, igualmente, considerando em separado os produtos panados ultraprocessados congelados à base de carne e os produtos panados ultraprocessados congelados à base de pescado.

		Lípidos	Ácidos gordos saturados	Hidratos de carbono	Açúcares	Fibra*	Proteína	Sal	Energia
		g/100g							kcal/100g
Produtos panados no global	Média	10,1	1,6	19,5	1,2	1,2	11,8	0,96	219
	Desvio-padrão	2,7	0,8	8,4	0,9	0,7	2,5	0,32	42
	(Min-Máx)	1,3 – 17,1	0,3 – 4,4	6,4 – 79,3	0,0 – 4,4	0,0 – 4,1	5,9 – 18,0	0,38 – 1,93	138 – 442
Panados à base de carne	Média	10,9	2,2	19,4	1,0	1,2	13,1	1,10	231
	Desvio-padrão	2,8	0,9	4,8	0,9	0,8	2,6	0,32	33
	(Min-Máx)	1,3 – 16,0	0,4 – 4,4	6,4 – 26,0	0 – 4,4	0 – 4,1	8,4 – 18,0	0,50 – 1,93	141 – 280
Panados à base de pescado	Média	9,6	1,2	19,5	1,3	1,2	10,8	0,86	210
	Desvio-padrão	2,4	0,5	10,3	0,8	0,5	1,9	0,28	46
	Intervalo	6,5 – 17,1	0,3 – 2,5	8,4 – 79,3	0,5 – 4,4	0,5 – 2,7	5,9 – 14,0	0,38 – 1,70	138 – 442

* As estatísticas apresentadas para este parâmetro nutricional são referentes a um número de produtos inferior à amostra total de produtos panados ultraprocessados congelados analisados.

Considerando os valores nutricionais de referência estabelecidos no Descodificador de Rótulos da DGS (3), verificou-se que globalmente mais de 98% dos alimentos apresentavam teores médios ou altos de lípidos e de sal e 36,1% exibiam teores médios de ácidos gordos saturados, com um particular contributo dos produtos panados à base de carne (70%) (figura 2).

Analisando os produtos em separado, observou-se que 13,3% (n=4) dos panados à base de carne e 4,8% (n=2) dos panados à base de pescado apresentavam teores altos de sal. Em ambas as tipologias verificou-se, ainda, que as percentagens de alimentos com baixo teor de açúcares foi de 100% (figura 2).

Relativamente ao modelo de perfil nutricional definido pela DGS no Despacho n.º 7450-A/2019 (4), verificou-se que 100% (n=30) dos produtos panados à base de carne não estavam de acordo com os valores-limite definidos, não estando, por isso, alinhados com um padrão alimentar saudável e sendo classificados como não aptos para serem publicitados a crianças. Em contraste, nos produtos panados à base de pescado observou-se uma elevada concordância com os

valores-limite estabelecidos, correspondente a 83,3% (n=35) dos produtos, o que os enquadra num padrão alimentar saudável e aptos para publicidade dirigida a crianças (gráfico 3). Este resultado está diretamente associado a um enquadramento menos restritivo no que se refere aos valores-limite definidos na legislação para esta tipologia de produtos, em linha com as orientações de saúde pública que visam promover um maior consumo de pescado pela população.

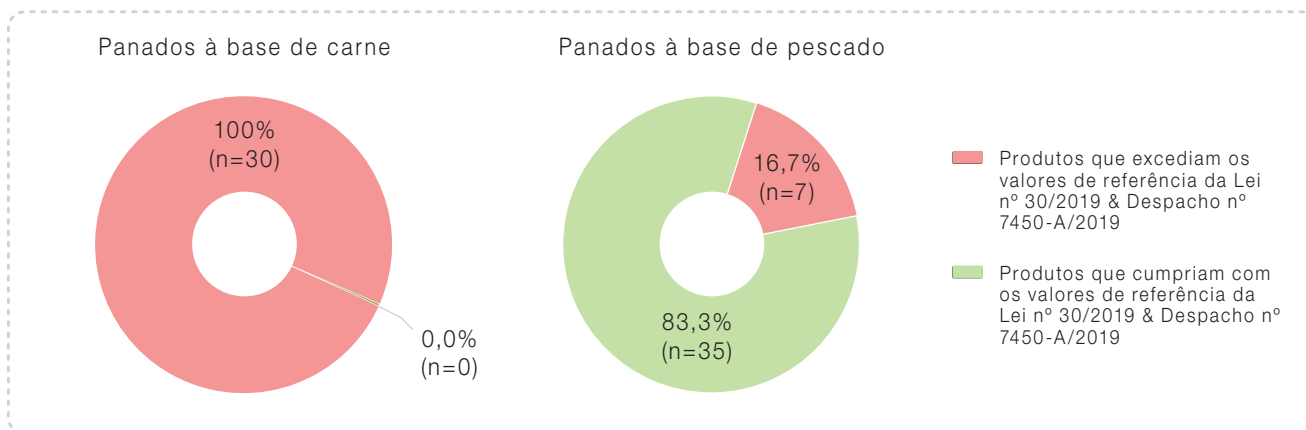
A análise dos parâmetros nutricionais definidos no perfil legislado evidenciou a grande variabilidade existente entre os produtos estudados, que é mais pronunciada nos produtos panados ultraprocessados congelados à base de carne. Verificou-se, igualmente, que estes produtos à base de carne excederam de forma consistente os valores-limite para os ácidos gordos saturados, sal e energia. Por outro lado, nos produtos à base de pescado, a maioria cumpriu com os limites estabelecidos, sendo os ácidos gordos saturados o principal fator de não conformidade, seguido do teor de sal.

Figura 2: Percentagens de produtos alimentares com teores “Alto”, “Médio” e “Baixo”, correspondentes aos diferentes parâmetros nutricionais avaliados, tendo em consideração os valores de referência do Descodificador de Rótulos da DGS (3), para os produtos panos ultraprocessados congelados no global e separadamente – panados à base de carne e panados à base de pescado.

Produtos panados no global					
n=72	Lípidos	Ácidos gordos saturados	Açúcares	Sal	
Alto	0,0%	0,0%	0,0%	8,3%	
Médio	98,6%	36,1%	0,0%	91,7%	
Baixo	1,4%	63,9%	100,0%	0,0%	

Panados à base de carne					Panados à base de pescado				
n=30	Lípidos	Ácidos gordos saturados	Açúcares	Sal	n=42	Lípidos	Ácidos gordos saturados	Açúcares	Sal
Alto	0,0%	0,0%	0,0%	13,3%	Alto	0,0%	0,0%	0,0%	4,8%
Médio	96,7%	70,0%	0,0%	86,7%	Médio	100,0%	11,9%	0,0%	95,2%
Baixo	3,3%	30,0%	100,0%	0,0%	Baixo	0,0%	88,1%	100,0%	0,0%

Gráfico 3: ↓ Concordância dos produtos panados ultraprocessados congelados, por tipologia – panados à base de carne e panos à base de pescado, com os valores-limite da Lei n.º 30/2019 ⁽⁵⁾ / Despacho n.º 7450-A/2019 ⁽⁴⁾.



Finalmente, no que se refere à análise ao teor de carne e de pescado nos produtos panados ultraprocessados congelados, com base na informação disponibilizada nos rótulos, observou-se que o teor médio nos panados à base de carne foi de 50% (mínimo: 30%; máximo: 87%), enquanto que nos panados à base de pescado foi de 56% (mínimo: 40%; máximo: 70%). A proporção de carne ou pescado declarada sugere que uma parte significativa da composição destes produtos panados corresponde a outros ingredientes, reforçando a importância de uma leitura atenta dos rótulos pelos consumidores no momento de compra, nomeadamente no que se refere à sua composição para além das frações de carne ou pescado.

_Conclusão

Nenhum dos produtos analisados estava de acordo com os critérios da EIPAS ⁽²⁾, devido ao teor excessivo de sal. Verificou-se, igualmente, que percentagens muito consideráveis destes alimentos apresentavam alto valor energético e teores médios ou altos de lípidos, ácidos gordos saturados e sal, com maior expressão nos produtos panados à base de carne em comparação com os panados à base de pescado, sobretudo no que se refere aos ácidos gordos saturados.

A concordância com os valores-limite definidos no perfil nutricional estabelecido pela Direção-Geral da Saúde (DGS) (Despacho n.º 7450-A/2019) ⁽⁴⁾ foi nula para os produtos panados à base de carne, o que evidencia a sua inadequação

para serem publicitados a menores de 16 anos, devido a características nutricionais não alinhadas com um padrão alimentar saudável. Os valores-limite mais frequentemente não atendidos dizem respeito aos teores de ácidos gordos saturados e de sal e ao valor energético. Por outro lado, 83,3% dos produtos panados à base de pescado cumpriram com os valores-limite definidos, sendo, assim, aptos a serem publicitados a crianças e alinhados com um padrão alimentar adequado, facto que resulta de um enquadramento legislativo mais permissivo para esta tipologia de produtos no que se refere a alguns dos parâmetros nutricionais avaliados.

Os resultados obtidos evidenciaram, ainda, uma elevada variabilidade dos valores nutricionais, mais relevante nos produtos panados à base de carne. Além disso, verificou-se que, para esta tipologia de produtos, o teor médio de carne foi de 50%, enquanto que nos panados à base de pescado o teor médio foi de 56%.

A realidade observada expõe uma grande margem de oportunidade para a reformulação destes produtos por parte da indústria alimentar, de modo a apresentarem perfis nutricionais mais equilibrados e saudáveis, bem como a eventual necessidade de revisão dos valores-limite definidos na legislação relativa à publicidade dirigida a crianças menores de 16 anos, no que se refere aos produtos panados à base de pescado, além da importância do reforço de iniciativas de literacia e educação alimentar.

Referências bibliográficas:

- (1) The Lancet. Ultra-processed foods: time to put health before profit. Lancet. 2025 Dec 6;406(10520):2601. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(25\)02322-0](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(25)02322-0)
- (2) Despacho n.º 11418/2017, de 29 de dezembro. DR n.º 249, Série II de 2017-12-29:29595-98. Aprova a Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS). <https://files.diariodarepublica.pt/2s/2017/12/249000000/2959529598.pdf>
- (3) Direção-Geral da Saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Descodificador de Rótulos [online]. <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/descodificador-de-rotulos/>
- (4) Despacho n.º 7450-A/2019. DR n.º 159, Série II (Supl. 1), 2019-08-21:335-(2)-(5). Determina os valores a ter em conta na identificação de elevado valor energético, teor de sal, açúcar, ácidos gordos saturados e ácidos gordos trans. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/despacho/7450-a-2019-124097542>
- (5) Lei n.º 30/2019, de 23 de abril. DR n.º 79, Série I:2257-58 Introduce restrições à publicidade dirigida a menores de 16 anos de géneros alimentícios e bebidas que contenham elevado valor energético, teor de sal, açúcar, ácidos gordos saturados e ácidos gordos transformados. <https://data.dre.pt/eli/lei/30/2019/04/23/p/dre/pt/html>
- (6) Regulamento (CE) N.º 1924/2006 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 20 de dezembro de 2006, relativo às alegações nutricionais e de saúde sobre os alimentos. JO L 404 de 30.12.2006, pp. 9-25. <http://data.europa.eu/eli/reg/2006/1924/oj>