

ICS 67.230

X10-29

团体标准

T/CNSS 002-2019

代餐食品

Meal Replacement

2019-11-22 发布

2020-01-01 实施

中国营养学会发布

前言

本标准按照 GB/T 1.1-2009、GB/T 20001.10-2014 规则起草。

本标准由中国营养学会提出并归口。

本标准主要起草单位：中国营养学会营养健康研究院、中国疾病预防控制中心营养与健康所、北京营养源研究所、青岛大学、哈尔滨医科大学、北京大学第三医院、北京协和医院、上海交通大学附属第六人民医院、解放军总医院、国珍健康科技（北京）有限公司、烟台新时代健康产业有限公司、康宝莱（上海）管理有限公司、浙江诺特健康科技股份有限公司、内蒙古蒙牛乳业（集团）股份有限公司、上海巅峰体育管理股份有限公司、平安健康互联网股份有限公司。

本标准主要起草人：周瑾、杨月欣、韩军花、何梅、杨晓光、马爱国、孙长灏、常翠青、陈伟、葛声、刘英华。

中国营养学会团体标准

代餐食品

1 范围

本标准适用于需要控制体重的成年人群的代餐食品。

本标准适用于预包装食品，不适用于保健食品。

2 术语和定义

2.1 代餐食品

为了满足成年人控制体重期间一餐或两餐的营养需要，代替一餐或两餐，专门加工配制而成的一种控制能量食品。

2.2 部分代餐食品

为了满足成年人控制体重期间的一餐或两餐部分营养需要，代替一餐或两餐中部分膳食，专门加工配制而成的一种控制能量食品。

2.3 份

指用于代餐食品营养标签，标示“份”的部分代餐食品以每餐计的摄入单位。

2.4 能量

食品中的蛋白质、脂肪和碳水化合物等营养素在人体代谢中产生的能量。

食品中能量的计算根据主要供能成分含量乘以相应的换算系数加和而成。

2.5 体质指数

体质指数 (BMI) 是一种计算身高别体重的指数，计算方法是体重 (kg) 与身高 (m) 的平方的比值。

2.6 健康体重

健康体重是指体质指数在 18.5-23.9 之间的成年人 (18-64 岁) 体重。

2.7 超重

体重超过正常范围者。以体质指数 (BMI) 为判断指标。中国判断成年人超重的界限值：BMI 24-27.9 为超重。

2.8 肥胖

体重超过正常范围者。以体质指数 (BMI) 为判断标准。中国判断成年人肥胖的界限值：体质指数 (BMI) ≥ 28 。

3 技术要求

3.1 基本要求

代餐食品形式包括固态、半固态和液态等。

代餐食品的生产条件应符合国家有关规定。

3.2 原料要求

代餐食品中所使用的原料应符合相应的食品标准和/或相关规定，禁止使用非食品原料和禁用的物质。

3.3 感官要求

代餐食品的色泽、滋味、气味、组织状态应符合相应产品的特性。

3.4 技术指标

3.4.1 代餐食品

3.4.1.1 能量

代餐食品，每餐代餐食品所提供的能量应大于等于 835kJ(200kcal)，不高于 1670kJ(400kcal)。能量的计算按每餐代餐食品中蛋白质、脂肪、碳水化合物的含量乘以各自相应的能量系数 17kJ/g、37kJ/g、17kJ/g（膳食纤维的能量系数 8 kJ/g），所得之和为 kJ，再除以 4.184 为 kcal。

3.4.1.2 蛋白质

代餐食品中蛋白质提供的能量占总能量的 25-50%。蛋白质质量要求应符合以牛奶蛋白或鸡蛋蛋白为参考蛋白，PDCAAS 或 DIAAS 不低于 80%。蛋白质的检验方法参照 GB 5009.5。

3.4.1.3 脂肪

代餐食品中来源于脂肪的能量不应超过总能量的 30%；来源于饱和脂肪的能量不应超过总能量的 10%，不得使用氢化油脂。亚油酸供能比不低于 3.0%。脂肪酸的检验方法参照 GB 5009.168。

3.4.1.4 必须成分

代餐食品中必须成分的含量应符合表 1 的规定。

表 1 代餐食品必须成分指标

种类	每餐食品（以每餐提供量计）		检验方法
	最小值	最大值	
膳食纤维/g	5	12	GB 5009.88
维生素 A/ μ g RE	260	580	GB 5009.82
维生素 B1/mg	0.4	N. S.	GB 5009.84
维生素 B2/mg	0.4	N. S.	GB 5009.85
维生素 C/mg	30	N. S.	GB 5009.86
烟酸/mg	4.6	N. S.	GB 5009.89
叶酸/ μ g DFE	110	N. S.	GB 5009.211
钙/mg	260	N. S.	GB 5009.92
镁/mg	50	N. S.	GB 5009.241
铁/mg	5	9	GB 5009.90
锌/mg	3	7	GB 5009.14

^a N. S. 为没有特别说明。

3.4.1.5 可选择性成分

除表 1 规定的必须成分外，如果在代餐食品中选择性添加或标签标示含有表 2 中一种或多种成分，其含量应符合表 2 的规定。

表 2 代餐食品可选择性成分指标

种类	代餐食品（以每餐提供量计）		检验方法
	最低含量	最高含量	
维生素 D/ μg	0.5	N. S.	GB 5009.82
维生素 E/（ $\text{mg} \alpha\text{-TE}$ ）	4.5	N. S.	GB 5009.82
维生素 B6/ mg	0.4	N. S.	GB 5009.154
维生素 B12/ μg	0.8	N. S.	GB 5413.14
钾/ mg	100	1200	GB 5009.91
磷/ mg	N. S.	420	GB 5009.87
钠/ mg	N. S.	1000	GB 5009.91

^a N. S. 为没有特别说明。

3.4.1.6 其他成分

如果在代餐食品中添加其他成分，应符合相应标准和/或有关规定。

3.4.2 部分代餐食品

3.4.2.1 能量

部分代餐食品，每份所提供的能量应大于等于 334kJ（80kcal），小于 835kJ（200kcal）。能量的计算按每份代餐食品中蛋白质、脂肪、碳水化合物的含量乘以各自相应的能量系数 17kJ/g、37kJ/g、17kJ/g（膳食纤维的能量系数 8 kJ/g），所得之和为 kJ/份值，再除以 4.184 为 kcal/份值。搭配其他膳食，每餐所提供的能量应大于等于 835kJ（200kcal），不高于 1670kJ（400kcal）。

3.4.2.2 蛋白质

部分代餐食品，每份所含的蛋白质提供的能量占总能量的 25-50%且不低于 8 克。蛋白质质量要求应符合以牛奶蛋白或鸡蛋蛋白为参考蛋白，PDCAAS 或 DIAAS 不低于 80%。蛋白质的检验方法参照 GB 5009.5。

3.4.2.3 脂肪

部分代餐食品，每份来源于脂肪的能量不应超过总能量的 30%；来源于饱和脂肪的能量不应超过总能量的 10%，不得使用氢化油脂。脂肪酸的检验方法参照 GB 5009.168。

3.4.2.4 必须成分

部分代餐食品中必须成分的含量应符合表 3 的规定。

表 3 部分代餐食品必须成分指标

种类	部分代餐食品（以每份提供量计）		检验方法
	最小值	最大值	
膳食纤维/g	2.0	12.0	GB 5009.88
维生素 B1/ mg	0.2	N. S.	GB 5009.84
维生素 B2/ mg	0.2	N. S.	GB 5009.85
钙/ mg	80	N. S.	GB 5009.92
铁/ mg	2.5	N. S.	GB 5009.90
锌/ mg	1.5	N. S.	GB 5009.14

^a N. S. 为没有特别说明。

3.4.2.5 可选择性成分

除表 3 规定的必须成分外，如果在部分代餐食品中选择性添加或标签标示含有表 4 中一种或多种成分，其含量应符合表 4 的规定。

表 4 部分代餐食品可选择性成分指标

种类	部分代餐食品（以每份提供量计）		检验方法
	最低含量	最高含量	
维生素 A/ $\mu\text{g RE}$	120	400	GB 5009.82
维生素 D/ μg	0.25	N. S.	GB 5009.82
维生素 E/ ($\text{mg } \alpha\text{-TE}$)	2	N. S.	GB 5009.82
叶酸/ $\mu\text{g DFE}$	50	N. S.	GB 5009.211
维生素 B6/ mg	0.2	N. S.	GB 5009.154
维生素 B12/ μg	0.4	N. S.	GB 5413.14
维生素 C/ mg	15	N. S.	GB 5009.86
烟酸/ mg	2.3	N. S.	GB 5009.89
镁/ mg	20	N. S.	GB 5009.241
钾/ mg	40	1200	GB 5009.91
磷/ mg	N. S.	420	GB 5009.87
钠/ mg	N. S.	1000	GB 5009.91

^a N. S. 为没有特别说明。

3.4.2.6 其他成分

如果在部分代餐食品中添加其他成分，应符合相应标准和/或有关规定。

3.4.3 产品类型

产品类型应符合相应产品属性。

3.5 污染物限量

污染物限量应符合 GB 2762 中相同或相近产品类别的要求。

3.6 真菌毒素限量

真菌限量应符合 GB 2761 中相同或相近产品类别的要求。

3.7 致病菌限量

致病菌限量应符合 GB 29921 中相同或相近产品类别的要求。

3.8 食品添加剂和营养强化剂

3.8.1 产品中食品添加剂的使用可参照 GB 2760 中相同或相近食品类别中允许使用的添加剂种类和使用量。

3.8.2 产品中添加的营养素，其所使用的营养强化剂化合物来源应符合 GB 14880 的要求。

3.8.3 食品添加剂和营养强化剂的质量规格应符合相应的标准和/或有关规定。

4 标签

4.1 产品标签应符合 GB 7718 的规定，营养标签应符合 GB 28050 的规定。

4.2 代餐食品能量、蛋白质、脂肪、必须成分和可选择成分含量标识应增加“每份”含

量的标识。

4.3 食品的名称

标签中应在主要展示面标示“代餐食品”及产品所属分类。禁止使用减肥等相关名词。

4.4 应在标签中标示“孕妇、哺乳期妇女、婴幼儿、儿童、病人及老人不适宜食用”。

4.5 部分代餐食品，应在标签中标示“替代一餐中部分膳食，不宜单独替代一餐食用，应与牛奶、蔬果等其他食物搭配食用，合理饮食，均衡营养”。

5 其他

5.1 使用超过两个月建议寻求营养师指导。

5.2 有关产品使用方法应在标签上明确说明。

5.3 必要时应标示食物禁忌或其他注意事项。

T/CNSS

附录 A

长期使用代餐食品和部分代餐食品营养素每日最低摄入量，如表 A. 1。

表 A. 1 长期使用代餐食品和部分代餐食品营养素每日最低摄入量

名称	最低摄入量
能量	3350 kJ (800kcal)
蛋白质	50 g
维生素 A	600 μ g RE
维生素 D	2.5 μ g
维生素 E	10 mg
维生素 C	30 mg
维生素 B1	0.8 mg
维生素 B2	1.2 mg
烟酸	11 mg
维生素 B6	2 mg
维生素 B12	1 μ g
叶酸	200 μ g
钙	500 mg
磷	500 mg
铁	16 mg
碘	140 μ g
镁	350 mg
铜	1.5 mg
锌	6 mg
钾	1.6 g
钠	1.0 g