

ردیف	نام کالا یا گروه کالا	Reference amount	میزان مرجع	بیان روی لیبل
	<b>انواع فراورده های نانوائی</b>			
1	بیسکویت ها - <b>کراواسان</b> (نان شیرینی هلالی شکل) - <b>باگل</b> (نان شیرینی حلقوی) - تریلا (-) نان ذرت مکزیکی) - سافت پرتزل (چوب شور، بیسکویت (-) نان ذرت - <b>هاش پاپی</b> (نوعی نان سرخ شده از ارد ذرت بصورت گلوله ای و ...)	55 g	55 گرم	( _ g) (s) قطعه، تکه، دانه _
2	نان ها (بجز نوع <b>سریع شیرین</b> ) (نان با تخمیر شیمیایی) - رول ها	50 g	50 گرم	( _ g) for sliced bread and distinct (e.g., rolls); 2 oz (56 g/ _ inch slice) for unsliced bread
3	<b>bread stick</b> (نانهای در ابعاد خودکار، برشته و خشک - مشهور به نان سوپی) - کراکر ها را ببینید	Bread sticks--see crackers		
4	خمیرهایی که در تستر میتوان آنها را گرم کرد - کافی کیک (کیکی اسفنجی که با قهوه تهیه می شود) را ببینید	Toaster pastries--see <a href="#">coffee cakes</a>		
5	براونیز (نوعی نان شیرینی میوه دار)	<a href="#">Brownies</a>	40 g	( _ g) for distinct (s) قطعه، تکه، دانه _; fractional slice ( _ g) for bulk
6	کیک - نوع سنگین مانند چیز کیک - کیک آپساید داون (کیکی که موقع پخت وارونه میشود) کیکهای حاوی میوه مغز ها و سبزیجات - کیکهایی که مساوی یا بیشتر از 35% وزن محصول نهایی میوه، مغزی ها یا سبزیجات یا مخلوطی از اینهاست -	Cakes, heavy weight ( <a href="#">cheese cake</a> ; <a href="#">pineapple upside-down cake</a> ; fruit, nut, and vegetable cakes with more than or equal to 35 percent of the finished weight as fruit, nuts, or vegetables or any of these combined) <sup>6</sup>	125 g	( _ g) for distinct (s) قطعه، تکه، دانه _; (e.g., sliced or individually packaged products); _ fractional slice ( _ g) for large discrete units
7	کیکها نوع وزن متوسط (ور آورده شده شیمیایی با یا بدون روکش یا پر کننده که کمتر از 35% وزن آنها میوه مغزها یا سبزیجات است) (بجز آنهایی که در گروه سبک وزن طبقه بندی میشوند مانند - کیک فنجان - نان خامه ای - شیرینی خامه ای - شیرینی خامه دار و بستنی دار	Cakes, medium weight (chemically leavened cake with or without icing or filling except those classified as light weight cake; fruit, nut, and vegetable cake with less than 35 percent of the finished weight as fruit, nuts, or vegetables or any of these combined; light weight cake with icing; <a href="#">Boston cream pie</a> ; cupcake; <a href="#">eclair</a> ; cream puff) <sup>7</sup>	80 g	( _ g) for distinct (s) قطعه، تکه، دانه _; (e.g., cupcake); _ fractional slice ( _ g) for large discrete units
8	کیکها نوع سبک - کیک خوراک فرشته - شیفون (نوعی کیک سفید و سبک) - کیک اسفنجی فاقد روکش یا مغزی	Cakes, light weight ( <a href="#">angel food</a> , <a href="#">chiffon</a> , or sponge cake without icing or filling)	55 g	( _ g) for distinct (s) قطعه، تکه، دانه _; (e.g., sliced or individually packaged products); _ fractional slice ( _ g) for large discrete units
9	کافی کیک (نوعی کیک اسفنجی که در آن قهوه وجود دارد) - کرامب کیک (شیرینی خرده نان) - دونات (نان شیرینی گرد و حلقه ای) شیرینی دانمارکی - <b>رول شیرین - مافین</b> (نوعی شیرینی یا کلوچه که گرما گرم با کره میخورند) - خمیرهای تستر	<a href="#">Coffee cakes</a> , crumb cakes, doughnuts, Danish, <a href="#">sweet rolls</a> , sweet quick type breads, muffins, toaster pastries	55 g	( _ g) for sliced bread and distinct (e.g., doughnut); 2 oz (56 g/visual unit of measure) for bulk products (e.g., unsliced bread)
10	کوکی ها (کلوچه شیرینی بیسکویت)	<a href="#">Cookies</a>	30 g	( _ g) (s) قطعه، تکه، دانه _
11	کراکرهايي که اغلب بعنوان اسنک سرو نمی شوند مانند - <b>ملبا تست</b> (نان سرخ کرده	Crackers that are usually not used as snack, melba toast,	15 g	( _ g) (s) قطعه، تکه، دانه _

	برشته) - قیف بستنی قیفی	hard bread sticks, ice cream cones <sup>9</sup>			
12	کراکراهایی که اغلب بعنوان اسنک (لب چره) استفاده میشوند	Crackers that are usually used as snacks	30 g	30 گرم	( _ g) (s) قطعه، تکه، دانه _
13	(کروتون) ورقه نازک نان برشته یا سرخ شده	<a href="#">Croutons</a>	7 g	7 گرم	( _ g) (s) قطعه، تکه، دانه _ ( _ g) (s) (cup) ( _ g) (s) (tbsp) _ ( _ g) (s) (cup) ( _ g) (s) (tbsp) _ for large دانه، تکه، قطعه،
14	تست فرانسوی (نوعی نان شیرمال سرخ کرده) - پن کیک (نان ساجی - نان شیرین مثل کلوچه) - مخلوطهای متنوع	<a href="#">French toast, pancakes, variety mixes</a>	110 g prepared for french toast and pancakes; 40 g dry mix for variety mixes	110 گرم برای تست فرانسوی و پن کیک و 40 گرم برای مخلوط خشک از انواع مختلف	( _ g) (s) قطعه، تکه، دانه _ ( _ g) (s) (cup) for dry mix
15	بارهای بر پایه غلات - تهیه شده از جو دو سر - کنجد - گندم دارای مغزی یا روکش یا بدون آنها مانند بار برنج	Grain-based bars with or without filling or coating, e.g., breakfast bars, granola bars, rice cereal bars	40 g	40 گرم	( _ g) (s) قطعه، تکه، دانه _
16	قیف بستنی قیفی - کراکرها را ببینید	Ice cream cones--see crackers			
17	کلوچه گوشت پیچ (پای) - کلوچه میوه - کلوچه حلقه حلقه - خشک و ترد سایر محصولات شیرینی پزی (پاستری)	Pies, cobblers, fruit crisps, turnovers, other pastries	125 g	125 گرم	( _ g) (s) قطعه، تکه، دانه _ for distinct دانه، تکه، قطعه، fractional slice ( _ g) for large discrete units
18	(پای کراست) قسمت خشک پای	<a href="#">Pie crust</a>	1/6 of 8 inch crust; 1/8 of 9 inch crust	1/6 نان 20 سانتی یا 9 یک هشتم نان 22,3 قطر	1/6 of 8 inch crust ( _ g); 1/8 of 9 inch crust ( _ g)
19	نان پیتزا	<a href="#">Pizza crust</a>	55 g	55 گرم	( _ g) fractional slice
20	تاکو شل (نان ساجی سخت)	<a href="#">Taco shells, hard</a>	30 g	30 گرم	( _ g) shell(s)
21	ویفل (کلوچه پخته شده در قالب دو پارچه آهنی)	<a href="#">Waffles</a>	85 g	85 گرم	( _ g) (s) قطعه، تکه، دانه _
22	نوشیدنی ها				
23	نوشیدنی گازدار و بدون گاز - آب	Carbonated and noncarbonated beverages, wine coolers, water	240 mL	240 میلی لیتر	8 fl oz (240 mL)
24	چای یا قهوه - طعم دار و شیرین شده	Coffee or tea, flavored and sweetened	240 mL prepared	240 میلی لیتر آماده شده	8 fl oz (240 mL)
25	غلات صبحانه داغ - هومینی گریتس (ذرت پوست کنده با دانه های متحدالشکل)	Breakfast cereals (hot cereal type), hominy <a href="#">grits</a>	1 cup prepared; 40 g plain dry cereal; 55 g flavored, sweetened dry cereal	یک لیوان آماده: 40 گرم غلات صبحانه ساده خشک: 55 گرم غلات صبحانه خشک طعم دار	( _ g) cup(s)
26	غلات صبحانه آماده مصرف با وزن کمتر از 20 گرم در فنجان مانند غلات پف کرده ساده	Breakfast cereals, ready-to-eat, weighing less than 20 g per cup, e.g., plain puffed cereal grains	15 g	15 گرم	( _ g) cup(s)
27	غلات صبحانه آماده مصرف با وزن بیشتر از 20 گرم و کمتر از 43 گرم در فنجان - غلات حاوی 28 گرم یا بیشتر فیبر در 100 گرم	Breakfast cereals, ready-to-eat weighing 20 g or more but less than 43 g per cup; high fiber cereals containing 28 g or more of fiber per 100 g	30 g	30 گرم	( _ g) cup(s)
28	غلات صبحانه آماده مصرف با وزن 43 گرم یا بیشتر در فنجان (نوع بیسکویتی)	Breakfast cereals, ready-to-eat, weighing 43 g or more	55 g	55 گرم	( _ g) (s) قطعه، تکه، دانه _ for large distinct دانه، تکه، قطعه،

(e.g., biscuit type); _ cup(s) (_ g) for all others			per cup; biscuit types		
_ tbsp(s) (_ g); _ cup(s) (_ g)	15 گرم	15 g	Bran or wheat germ	سبوس - پوست گندم - جوانه گندم	29
_ tbsp(s) (_ g); _ cup(s) (_ g)	30 گرم	30 g	Flours or cornmeal	آرد‌ها - آرد ذرت - آرد گندم	30
_ cup(s) (_ g)	140 گرم آماده 45 گرم خشک	140 g prepared; 45 g dry	Grains, e.g., rice, barley, plain	غلات مثل برنج و جو دو سر نوع ساده	31
_ cup(s) (_ g); _ قطعه، تکه، _ _ (s) (_ g) for large قطعه، _ (s) (_ g) for large (e.g., large shells or lasagna noodles) or 2 oz (56 g/visual unit of measure) for dry bulk products (e.g., spaghetti)	140 گرم آماده 55 گرم خشک	140 g prepared; 55 g dry	Pastas, plain	پاستاها (ماکارونی ها) - ساده -	32
_ cup(s) (_ g)	25 گرم	25 g	Pastas, dry, ready-to-eat, e.g., <a href="#">fried canned chow mein</a> <a href="#">noodles</a>	پاستا خشک، آماده مصرف - رشته های سرخ شده کنسرو شده چو مین	28
_ tbsp (_ g)	10 گرم	10 g	Starches, e.g., cornstarch, potato starch, tapioca, etc.	نشاسته ها - نشاسته ذرت - سیب زمینی - تاپیوکا	29
_ cup(s) (_ g)	100 گرم	100 g	Stuffing	لایبی ها، پر کنی	30
			Dairy Products and Substitutes:	<b>فراورده های لبنی و جانشین های آن</b>	
_ cup (_ g)	110 گرم	110 g	Cheese, cottage	پنیر - کوتیج (نوعی پنیر دلمه)	31
_ cup (_ g)	55 گرم	55 g	Cheese used primarily as ingredients, e.g., dry <a href="#">cottage</a> <a href="#">cheese</a> , <a href="#">ricotta</a> cheese	پنیر هایی که اصولاً بعنوان ماده اولیه مصرف می شوند مانند پنیر کوتیج (کلبه) خشک و ریکوتا - پنیر ایتالیایی که از آب پنیر یا شیر می سازند)	32
_ tbsp (_ g)	5 گرم	5 g	Cheese, grated hard, e.g., <a href="#">Parmesan</a> , <a href="#">Romano</a>	پنیر - رنده شده سخت - <b>رومانو</b> (نوعی پنیر سفت و ریزه که زده می کنند روی خوراک می باشند، پارمسان (نوعی پنیر خشک و سفت)	33
_ (s) (_ g) for distinct تکه، _ قطعه، تکه، _ _ (s) (_ g) for cream cheese and cheese spread; 1 oz (28 g/visual unit of measure) for bulk	30 گرم	30 g	Cheese, all others except those listed as separate categories--includes cream cheese and cheese spread	سایر پنیرها مانند پنیر خامه ای - پنیر پخش پذیر	34
			Cheese sauce--see sauce category	سس پنیر - به گروه سس ها مراجعه کنید	
1 tbsp (15 mL)	15 میلی لیتر	15 mL	Cream or cream substitutes, fluid	خامه و جانشین های آن به صورت مایع	35
_ tsp (_ g)	2 گرم	2 g	Cream or cream substitutes, powder	خامه و جانشین های آن به صورت پودر	36
2 tbsp (30 mL)	30 میلی لیتر	30 mL	Cream, half + half	خامه هاف اند هاف	37
1/2 cup (120 mL); 4 fl oz (120 mL)	120 میلی لیتر	120 mL	<a href="#">Eggnog</a>	مخلوط زرده تخم مرغ و شیر (اگ نوگ)	38
2 tbsp (30 mL)	30 میلی لیتر	30 mL	Milk, condensed, undiluted	شیر غلیظ شده - رقیق نشده	39
2 tbsp (30 mL)	30 میلی لیتر	30 mL	Milk, evaporated, undiluted	شیر تبخیر شده رقیق نشده	40
1 cup (240 mL); 8 fl oz (240 mL)	240 میلی لیتر	240 mL	Milk, milk-based drinks, e.g., instant breakfast, meal replacement, cocoa	شیر - نوشیدنیهای بر پایه شیر - نوشیدنی شیر فوری - شیر کاکائو	41
1 cup (240 mL); 8 fl oz (240 mL)	240 میلی لیتر	240 mL	Shakes or shake substitutes, e.g., dairy shake mixes, fruit frost mixes	شیکها (مخلوط شیر شربت و بستنی) یا جانشینهای آنها و مخلوطهای یخ زده میوه	42

43	خامه ترش	<a href="#">Sour cream</a>	30 g	30 گرم	_ tbsp ( _ g)
44	ماست	Yogurt	225 g	225 گرم	_ cup ( _ g)
	<b>دسر ها</b>	<b>Desserts:</b>			
45	بستنی - بستنی یخی-ماست یخ زده-بستنی میوه-لیموناد-شربت همه انواع شکل بار، ساندویچی و قیفی	Ice cream, ice milk, frozen yogurt, sherbet: all types, bulk and novelties (e.g., bars, sandwiches, cones)	1/2 cup- includes the volume for coatings and wafers for the novelty type varieties	1/2 فنجان شامل حجم روکش و ویفر برای انواع تازه	_ ( _ g) for individually wrapped or packaged products; 1/2 cup ( _ g) for others
46	یخ زده های منجمد طعم دار شیرین شده- آب میوه یخ زده-همه انواع یعنی بار و لیوانی	Frozen flavored and sweetened ice and pops, frozen fruit juices: all types, bulk and novelties (e.g., bars, cups)	85 g	85 گرم	_ ( _ g) for individually wrapped or packaged products; _ cup(s) ( _ g) for others
47	ساندی (نوعی دسر بستنی با مغز گردو)	<a href="#">Sundae</a>	1 cup	1 فنجان	1 cup ( _ g)
48	کاسترد (یکجور شیرینی یا فرنی)-ژلاتین-پودینگ(دسر ارد برنج و تخم مرغ)	Custards, gelatin or pudding	1/2 cup	1/2 فنجان	_ ( _ g) for distinct unit (e.g., individually packaged products); 1/2 cup ( _ g) for bulk
	<b>دسر های روکش و پر کننده</b>	<b>Dessert Toppings and Fillings:</b>			
49	روکش یا تزئین کیک خامه ای یا شیرینی	Cake frostings or icings	35 g	35 گرم	_ tbsp(s) ( _ g)
50	سایر دسرهای روکش مثل شریت میوه-خامه-مغز ها-تاپینگ های هم زده لبنی و غیر لبنی-مارشمالو	Other dessert toppings, e.g., fruits, syrups, spreads, marshmallow cream, nuts, dairy and nondairy whipped toppings	2 tbsp	2قاشق غذا خوری	2 tbsp ( _ g); 2 tbsp (30 mL)
51	پر کننده های کلوچه میوه دار یا کلوچه گوشت	Pie fillings	85 g	85 گرم	_ cup(s) ( _ g)
	<b>تخم مرغ جانشین های آن</b>	<b>Egg and Egg Susters:</b>			
52	مخلوط های تخم مرغ -مثل اگ فو یانگ (نیم روی تخم مرغ با جوانه لوبیا و گوشت ریز شده)-مخلوطهای تخم مرغ-تخم مرغ هم زده- املت خاگینه	Egg mixtures, e.g., <a href="#">egg foo young</a> , scrambled eggs, omelets	110 g	110 گرم	_ ( _ g) for discrete <a href="#">تکه</a> , <a href="#">تکه</a> , <a href="#">تکه</a> ; _ cup(s) ( _ g)
53	تخم مرغ(همه سایز ها)	Eggs (all sizes) <sup>9</sup>	50 g	50 گرم	1 large, medium, etc. ( _ g)
54	جانشین های تخم مرغ	Egg substitutes	An amount to make 1 large (50 g) egg	مقدار معادل یک عدد درشت 50 گرم	_ cup(s) ( _ g); _ cup(s) ( _ mL)
	<b>چربی ها و روغن ها</b>	<b>Fats and Oils:</b>			
55	کره-مارگارین-روغن-روغن ترد کننده قنادی(شورتینگ)	Butter, margarine, oil, shortening	1 tbsp	1 قاشق غذاخوری	1 tbsp ( _ g); 1 tbsp (15 mL)
56	پودر های جانشین کره	Butter replacement, powder	2 g	2 گرم	_ tsp(s) ( _ g)
57	پوشش های سالاد	Dressings for salads	30 g	30 گرم	_ tbsp ( _ g); _ tbsp ( _ mL)
58	سس مایونز-سس های ساندویچ نوع مایونز	Mayonnaise, sandwich spreads, mayonnaise-type dressings	15 g	15 گرم	_ tbsp ( _ g)
59	نوع اسپری شونده	Spray types	0.25 g	0/25 گرم	About _ seconds spray ( _ g)
	<b>ماهی-صدف-گوشت-گوشت شکار و یا جانشین های آنها</b>	<b>Fish, Shellfish, Game Meats <sup>10</sup>, and Meat or Poultry Substitutes:</b>			
60	جانشین های بیکن (گوشت خوک)-ماهی کولی کنسرو شده-خمیر ماهی کولی-خاویار	Bacon substitutes, canned <a href="#">anchovies</a> , <sup>11</sup> anchovy pastes, caviar	15 g	15 گرم	_ ( _ g) for discrete <a href="#">تکه</a> , <a href="#">تکه</a> , <a href="#">تکه</a> ; _ tbsp(s) ( _ g) for others
61	خشک شده مانند جرکی (گوشت بدون چربی شده نواری خشک شده در افتاب)	Dried, e.g., jerky	30 g	30 گرم	_ ( _ g) for discrete <a href="#">تکه</a> , <a href="#">تکه</a> , <a href="#">تکه</a>

62	پیش غذا با سس - غذایی که پیش از خوراک اصلی داده میشود- غذایی که بین خوراک ماهی و گوشت قرمز داده می شود مثل ماهی با سس خامه میگو با سس لایستر	Entrees with sauce, e.g., fish with cream sauce, shrimp with lobster sauce	140 g cooked	140 گرم پخته شده	_ cup(s) (_ g); 5 oz (140 g/visual unit of measure) if not measurable by cup
63	پیش غذا بدون سس نظیر- ماهی ساده سرخ شده یا صدف یا کیک صدف- حلزون	Entrees without sauce, e.g., plain or fried fish and shellfish, fish and shellfish cake	85 g cooked; 110 g uncooked <sup>12</sup>	85 گرم پخته شده یا 110 گرم نپخته	_ (s) _ g for discrete _ (s) _ g; _ cup(s) (_ g); _ oz (_ g/visual unit of measure) if not measurable by cup <sup>13</sup>
64	ماهی ، صدف یا گوشت شکار کنسرو شده	Fish, shellfish or game meat <sup>10</sup> , canned <sup>11</sup>	55 g	55 گرم	_ (s) _ g for discrete _ (s) _ g; 2 oz (56 g/_ cup) for products that are difficult to measure the g weight of cup measure (e.g., tuna); 2 oz (56 g/_ (s) _ g) for products that naturally vary in size (e.g., sardines)
65	جانشین های گوشت ساندویچی (مانند کالباس و ژامبون)- بیکن کانادایی- سوسیس- فرانکفورتر (کالباس، رول پر کرده از گوشت گاو)، سوسیس	Substitute for <u>luncheon meat</u> , meat spreads, Canadian bacon, sausages and frankfurters	55 g	55 گرم	_ (s) _ g for distinct _ (s) _ g; (e.g., slices, links); _ cup(s) (_ g); 2 oz (56 g/visual unit of measure) for nondiscrete bulk product
66	ماهی، صدف یا گوشت شکار دودی یا شور شده	Smoked or pickled <sup>11</sup> fish, shellfish, or game meat <sup>10</sup> ; fish or shellfish spread	55 g	55 گرم	_ (s) _ g for distinct _ (s) _ g; (e.g., slices, links) or _ cup(s) (_ g); 2 oz (56 g/visual unit of measure) for nondiscrete bulk product
	جانشین هایی برای بیکن - گروه متفرقه را ببینید	Substitutes for <u>bacon bits</u> --see miscellaneous category			
	میوه ها و آب میوه ها	<b>Fruits and Fruit Juices:</b>			
67	میوه آب نباتی (شیرین شده) یا ترش شده	<u>Candied</u> or pickled <sup>11</sup>	30 g	30 گرم	_ (s) _ g
	میوه های آبگیری شده (به اسنک ها رجوع کنید)	Dehydrated fruits--see snacks category			
68	میوه های خشک شده	Dried	40 g	40 گرم	_ (s) _ g for large _ (s) _ g; (e.g., dates, figs, prunes); _ cup(s) (_ g) for small _ (s) _ g (e.g., raisins)
69	میوه هایی برای تزئین - چاشنی-طعم دهنده-مانند گیلان که در لیکور یا شربت خوابانده شده است	Fruits for garnish or flavor, e.g., maraschino cherries <sup>11</sup>	4 g	4 گرم	1 cherry (_ g)
70	چاشنی میوه-مثل سس کرانبری (قره قاط)- چاشنی کرانبری	Fruit relishes, e.g., cranberry sauce, cranberry relish	70 g	70 گرم	_ cup(s) (_ g)
71	میوه هایی که اغلب به عنوان ماده متشکله مصرف میشوند مانند اووکادو	Fruits used primarily as ingredients, avocado	30 g	30 گرم	See footnote 13
72	میوه هایی که اغلب به عنوان ماده ترکیبی سایر غذاها مصرف میشوند (مانند کرانبری، لیمو شیرازی، لیمو ترش)	Fruits used primarily as ingredients, others ( <u>cranberries</u> , lemon, lime)	55 g	55 گرم	_ (s) _ g for large fruits; _ cup(s) (_ g) for small fruits measurable by cup <sup>13</sup>
73	هندوانه	Watermelon	280 g	280 گرم	See footnote 13
74	همه میوه های دیگر بجز انهایی که در دسته ای مجزا ذکر شده اند تازه، کنسرو شده یا یخ زده	All other fruits (except those listed as separate categories), fresh, canned, or frozen	140 g	140 گرم	_ (s) _ g for large _ (s) _ g; (e.g., strawberries, prunes, apricots, etc.); _ cup(s) (_ g) for small _ (s) _ g (e.g.,

blueberries, raspberries, etc.) <sup>13</sup>					
8 fl oz (240 mL)	240 میلی لیتر	240 mL	Juices, nectars, fruit drinks	اب میوه-نکتار-نوشیدنی میوه	75
1 tsp (5 mL)	5 میلی لیتر	5 mL	Juices used as ingredients, e.g., lemon juice, lime juice	اب میوه های به عنوان ماده اولیه مانند آلبیمو	76
			Legumes:	حبوبات	
(s) (g) for discrete; 3 oz (84 g/visual unit of measure) for bulk products	85 گرم	85 g	<a href="#">Bean cake (tofu)</a> <sup>11</sup> , <a href="#">tempeh</a>	توفو (پنیر سویا)- تمپه (خمیر سویا و قارچ غذای اندونزیایی)	77
_ cup (g)	13 0 گرم برای لوبیا در سس یا کنسرو شده در مایع و لوبیای آب پز کوبیده و سرخ شده 90 گرم برای سایر آماده شده ها 35 گرم برای خشک ها	130 g for beans in sauce or canned in liquid and refried beans prepared; 90 g for others prepared; 35 g dry	Beans, plain or in sauce	حبوبات ساده یا داخل سس	78
			Miscellaneous Category:	گروه متفرقه	
_ tsp (g)	0/6 گرم	0.6 g	Baking powder, baking soda, pectin	پودر نانوائی (پودر خمیر مایه)-جوش شیرین-پکتین	79
(s) (g) for discrete; 1 tsp (g)	1 قاشق چایخوری یا 4 گرم اگر با قاشق غذا خوری قابل اندازه گیری نیست	1 tsp or 4 g if not measurable by teaspoon	Baking decorations, e.g., colored sugars and <a href="#">sprinkles for cookies</a> , cake decorations	تزئینات شیرینی پزی-مثل شکرهای رنگی-پودر های پاششی روی کلوچه هاو تزئینات کیکها	80
_ tbsp(s) (g);_ cup(s) (g)	30 گرم	30 g	<a href="#">Batter mixes</a> , bread crumbs	بتر میکس(خمیر آبه)-پودر سوخاری	81
2 tbsp (30 mL)	30 میلی لیتر	30 mL	Cooking wine	شراب مورد استفاده در آشپزی	82
_ tablet(s), _ capsule(s), _ packet(s), _ tsp(s) (g), etc.	حد اکثر میزان توصیه شده	The maximum amount recommended, as appropriate, on the label for consumption per eating occasion, or, in the absence of recommendations, 1 unit, e.g., tablet, capsule, packet, teaspoonsful, etc.	Dietary supplements	مکملهای غذایی	83
_ fl oz (mL)	240 میلی لیتر	Amount to make 240 mL drink (without ice)	Drink mixers (without alcohol)	مخلوط نوشیدنی(بدون الکل)	84
(s) (g)	3 گرم	3 g	Chewing gum <sup>9</sup>	آدامس	85

86	مخلوط پوششی گوشت، مرغ و ماهی-انواع مخلوط ادویه چیلی و ادویه سالاد پاستا	Meat, poultry and fish coating mixes, dry; seasoning mixes, dry, e.g., chili seasoning mixes, pasta salad seasoning mixes	Amount to make one reference amount of final dish	میز ان مورد نیاز برای تهیه ترکیب نهایی	_ tsp(s) (_ g); _ tbsp(s) (_ g)
87	تزئین سالاد و سیب زمینی-کرانچی (سالاد)(ترد سالاد)-کریسپین سالاد(تردی سالاد)	Salad and potato toppers, e.g., salad crunchies, salad crispins, substitutes for bacon bits	7 g	7 گرم	_ tbsp(s) (_ g)
88	نمک-جایگزین های نمک-نمکهای ادویه مثل نمک سیر(حاوی <u>سیر</u> ، <u>نمک</u> و مواد ضد کلوچه	Salt, salt substitutes, seasoning salts (e.g., <a href="#">garlic salt</a> )	1/4 tsp	1/4 قاشق چایخوری	1/4 tsp (_ g); _ قطعه، تکه، _ قطعه، (s) (_ g) for discrete قطعه، (e.g., individually packaged products) (s) if not measurable by teaspoons (e.g., bay leaf)
89	ادویه، گیاهان دارویی(غیر از آنچه که به عنوان مکمل رژیمی مصرف میشود)	Spices, <a href="#">herbs</a> (other than dietary supplements)	1/4 tsp or 0.5 g if not measurable by teaspoon	1/4 قاشق چای خوری یا 0/5 گرم اگر بوسیله قاشق چای خوری قابل اندازه گیری نیست	1/4 tsp (_ g); _ قطعه، تکه، _ (s) (_ g) if not measurable by teaspoons (e.g., bay leaf)
	غذاهای مخلوط	Mixed Dishes:			
90	قابل اندازه گیری با فنجان مثل <u>کاسرول</u> نوعی غذای مرکب از گوشت و آرد( <u>هاش</u> ) گوشت و سبزی پخته-ماکارونی و پنیر- اسپاگتی - <u>پات پای</u> (نوعی کلوجه گوشتی) و سس - <u>استو</u> ها ( خورش ها، تاس کباب و ....	Measurable with cup, e.g., casseroles, hash, macaroni and cheese, pot pies, spaghetti with sauce, stews, etc.	1 cup	1 فنجان	1 cup (_ g)
91	غیر قابل اندازه گیری با فنجان مثل <u>بوریتوز</u> غذای مکزیکی تانی که دور گوشت پیچیده می شود)-اگ رول(خمیر تخم مرغ دار که دور گوشت ریز کره و سبزیجات رب می پیچند و سرخ گردد)- کیش (خوراک پنیر گوشت و اسفناج که در لایه ای خمیر ماکارونی پیچیده و طبخ شده است)-انچیلاداس(کیک ذرت محتوی گوشت و گوجه فرنگی و ادویه) پیتزا و پیتزا رول و همه انواع ساندویچ ها	Not measurable with cup, e.g., burritos, <a href="#">egg rolls</a> , <a href="#">enchiladas</a> , pizza, <a href="#">pizza rolls</a> , <a href="#">quiche</a> , all types of sandwiches	140 g, add 55 g for products with gravy or sauce topping, e.g., enchilada with cheese sauce, <a href="#">crepe</a> with white sauce <sup>14</sup>	140 گرم-55 گرم برای فراورده های با سس مثل انچیلادا با سس پنیر، کرپ با سس سفید اضافه کنید	_ (s) (_ g) for discrete قطعه، تکه، دانه _ fractional slice (_ g) for large discrete units
	<b>مغز و دانه ها</b>	<b>Nuts and Seeds:</b>			
92	مغزها دانه ها و ترکیب آنها آجیل مخلوط همه انواع برش زده -شکسته، ریزریز-تراشه یا چاک خورده -کامل	Nuts, seeds, and mixtures, all types: sliced, chopped, slivered, and whole	30 g	30 گرم	_ (s) (_ g) for large قطعه، تکه، دانه (e.g., unshelled nuts); _ tbsp(s) (_ g) ; _ cup(s) (_ g) for small قطعه، تکه، دانه (e.g., peanuts, sunflower seeds)
93	کره مغز ها و دانه ها-خمیرها-کره ها	Nut and seed butters, pastes, or creams	2 tbsp	2 قاشق غذاخوری	2 tbsp (_ g)
94	پودر نارگیل-آرد دانه های نارگیلی و مغزها	Coconut, nut and seed flours	15 g	15 گرم	_ tbsp(s) (_ g); _ cup (_ g)
	<b>سیب زمینی و سیب زمینی شیرین - سیب زمینی هندی</b>	<b>Potatoes and Sweet Potatoes/Yams:</b>			
95	فرنچ فرایز(سیب زمینی سرخ کرده)-هاش برونز(سیب زمینی ریز کرده و سرخ شده)-پن کیک(نان ساجی-نان شیرین و پهن مثل کلوجه)	<a href="#">French fries</a> , <a href="#">hash browns</a> , skins, or <a href="#">pancakes</a>	70 g prepared; 85 g for frozen unprepared french fries	70 گرم آماده 85 گرم برای فرنچ فرایز منجمد و غیر آماده	_ (s) (_ g) for large قطعه، تکه، دانه distinct (e.g., patties, skins); 2.5 oz (70 g/ _ (s) (_ g) for prepared fries; 3 oz (84 g/ _ (s) (_ g) for unprepared fries



96	له شده- خمیر نرم -شیرین شده - پر شده یا با سس	Mashed, candied, stuffed, or with sauce	140 g	140 گرم	(s) (g) for discrete قطعه، تکه، دانه _ (e.g., stuffed potato); _ cup(s) (g)
97	ساده تازه کنسرو یا یخ زده	Plain, fresh, canned, or frozen	110 g for fresh or frozen; 125 g for vacuum packed; 160 g for canned in liquid	110 گرم برای تازه یا یخ زده 125 گرم برای وکیوم پک ها 160 گرم برای کنسرو شده در قوطی در مایع	(s) (g) for discrete قطعه، تکه، دانه _ _ cup(s) (g) for sliced or chopped products
	سالادها	Salads:			
98	سالاد ژلاتین	<a href="#">Gelatin salad</a>	120 g	120 گرم	_ cup (g)
99	سالاد ماکارونی یا سیب زمینی	Pasta or <a href="#">potato salad</a>	140 g	140 گرم	_ cup(s) (g)
100	همه سایر سالادها مثل سالاد تخم مرغ، ماهی، حلزون، لوبیا-میوه، و سبزیجات	All other salads, e.g., egg, fish, shellfish, bean, fruit, or vegetable salads	100 g	100 گرم	_ cup(s) (g)
	سس ها-اِگوش-ادویه و چاشنی	<a href="#">Sauces, Dips, Gravies and Condiments:</a>			
101	سس باربیکیو (کیابی)-سس هلندی (دارای کره، زرده تخم مرغ اب لیمو... که با ماهی یا سبزیجات می خورند)-سس تارتار (سس ماهی (کمی ترش حاوی مایونز و زیتون) سایر سس ها مانند سس خردل سسهای شیرین و ترش و سسهای غوطه وری کنند مثل دیپ لوبیا دیپهای بر پایه لبنی و سالسا (سس پر ادویه گوجه فرنگی)	Barbecue sauce, <a href="#">hollandaise sauce</a> , tartar sauce, other sauces for dipping (e.g., mustard sauce, sweet and sour sauce), all dips (e.g., bean dips, dairy-based dips, salsa)	2 tbsp	2 قاشق غذا خوری	2 tbsp (g); 2 tbsp (30 mL)
102	سس اصلی پیش غذا مثل سس اسپاگتی	Major main entree sauces, e.g., spaghetti sauce	125 g	125 گرم	_ cup (g); _ cup (mL)
103	سس فرعی مثل سس پیتزا-سس پستو (سس ریحان و سیر) یا خوراک ماکارونی دارو... سایر سسهای که بعنوان تاپینگ استفاده میشوند مثل <a href="#">گریوی</a> (سس حاوی عصاره گوشت و مواد غلیظ کننده) -سس سفید و سس پنیر و سس کوکتیل (سس مرکب از چند ماده)	Minor main entree sauces (e.g., pizza sauce, pesto sauce), other sauces used as toppings (e.g., <a href="#">gravy</a> , white sauce, cheese sauce), <a href="#">cocktail sauce</a>	1/4 cup	1/4 فنجان	1/4 cup (g); 1/4 cup (60 mL)
104	چاشنی اصلی -مثل سس گوجه فرنگی (کچاپ)-سس استیک (باریکه گوشت کیابی)- تریاکی (خوراک ژاپنی دارای گوشت بریان شده )-سرکه و ماریندها (موادی که گوشت را در آن میخوابانند)	Major condiments, e.g., <a href="#">catsup</a> , steak sauce, soy sauce, vinegar, <a href="#">teriyaki</a> sauce, <a href="#">marinades</a>	1 tbsp	1 قاشق غذا خوری	1 tbsp (g); 1 tbsp (15 mL)
105	چاشنی های فرعی مثل ترب کوهی -سس تند سس خردل -و سس ورستار سایش (سس ناحیه ای در غرب انگلیس)	Minor condiments, e.g., <a href="#">horseradish</a> , hot sauces, mustards, <a href="#">worcestershire sauce</a>	1 tsp	1 قاشق چایخوری	1 tsp (g); 1 tsp (5 mL)
	اسنک ها	Snacks:			
126	همه انواع شامل ذرت بو داده -اسنک اکستروژنه -اسنک بر پایه میوه مثل چیپس میوه -اسنک بر پایه غلات -چوب شور - بیسکویت	All varieties, chips, <a href="#">pretzels</a> , popcorns, extruded snacks, fruit- based snacks (e.g., fruit chips,) grain-based snack mixes	30 g	30 گرم	_ cup(s) (g) for small (e.g., popcorn) _ قطعه، تکه، دانه (e.g., large pretzels; pressed dried fruit sheet); 1 oz (28 g/visual unit of measure) for bulk products (e.g., potato chips)
	سوپها	Soups:			
127	همه انواع	All varieties	245 g	245 گرم	_ cup (g); _ cup (mL)



	شکرها و شیرینی ها	Sugars and Sweets:			
128	آب نبات قنادی-مثل چیپس های قند	Baking candies (e.g., chips)	15 g	15 گرم	(s) (g) for large قطعه، تکه، دانه _ ; _ tbsp(s) (g) for small قطعه، تکه، دانه _ ; 1/2 oz (14 g/visual unit of measure) for bulk products
129	آب نبات سخت-شیرینی معطر(خوشبو کننده مثل قرص نعناع)	Hard candies, <a href="#">breath mints</a>	2 g	2 گرم	(s) (g) قطعه، تکه، دانه _
130	آبنبات سخت -نوع لوله ای سایز کوچک در بسته بندی های ریزشی	Hard candies, roll-type, mini-size in dispenser packages	5 g	5 گرم	(s) (g) قطعه، تکه، دانه _
111	آب نباتهای سخت - سایر انواع	Hard candies, others	15 g	15 گرم	(s) (g) for large قطعه، تکه، دانه _ ; _ tbsp(s) (g) for "mini-size" candies measurable by tablespoon; 1/2 oz (14 g/visual unit of measure) for bulk products
112	همه سایر انواع آب نباتها	All other candies	40 g	40 گرم	(s) (g); 1 قطعه، تکه، دانه _ 1/2 oz (42 g/visual unit of measure) for bulk products
113	شکر قنادها(بودر قند)	<a href="#">Confectioner's sugar</a>	30 g	30 گرم	_ cup (g)
114	عسل-زله - مربا-کره میوه-ملاس	Honey, jams, jellies, <a href="#">fruit butter</a> , molasses	1 tbsp	1 قاشق غذاخوری	1 tbsp (g); 1 tbsp (15 mL)
115	مارشمالو(پف نبات)	<a href="#">Marshmallows</a>	30 g	30 گرم	(s) (g) for small قطعه، تکه، دانه _ ; _ cup(s) (g) for large قطعه، تکه، دانه _ ; (s) (g) for large قطعه، تکه، دانه _
116	شکر	Sugar	4 g	4 گرم	_ tsp (g) ; _ قطعه، تکه، دانه _ (s) (g) for discrete قطعه، تکه، دانه _ (e.g., sugar cubes, individually packaged products)
117	جایگزینهای شکر	Sugar substitutes	An amount equivalent to one reference amount for sugar in sweetness	مقدار معادل میزان مرجع برای شکر در قسمت شیرین کننده ها	_ tsp(s) (g) for solids; _ drop(s) (g) for liquid; _ (s) (g) (e.g., individually packaged products)
118	شربتهای	Syrups	30 mL for syrups used primarily as an ingredient (e.g., light or dark <a href="#">corn syrup</a> ); 60 mL for all others	30 میلی لیتر برای شربتهایی که بعنوان ماده اولیه استفاده میشوند (مثل شربت تیره یا روشن ذرت: 60 سی سی برای سایر انواع	2 tbsp (30 mL) for syrups used primarily as an ingredient; 1/4 cup (60 mL) for all others
	سبزیجات	Vegetables:			
119	سبزیجاتی که اصولاً بعنوان چاشنی یا طعم دهنده به کار میروند مانند -فلفل پیمنتو و جعفری	Vegetables primarily used for garnish or flavor, e.g., <a href="#">pimento</a> , parsley	4 g	4 گرم	(s) (g); _ قطعه، تکه، دانه _ ; _ tbsp(s) (g) for chopped products
120	فلفل چیلی-پیازچه	Chili pepper, green onion	30 g	30 گرم	(s) (g) <sup>13</sup> ; _ قطعه، تکه، دانه _ ; _ tbsp(s) (g); _ cup(s) (g) for sliced or chopped products
121	همه سبزیهای دیگر بدون سس: تازه یا	All other vegetables without sauce: fresh, canned, or	85 g for fresh or	85 گرم برای	(s) (g) for large قطعه، تکه، دانه _ (e.g.,

brussel sprouts); _ cup(s) (_ g) for small (e.g., cut corn, green peas); 3 oz (84 g/visual unit of measure) if not measurable by cup <sup>13</sup>	نوع تازه یا منجمد 95 گرم برای وکیوم شده ها 130 گرم برای کنسرو شده ها در مایع، ذرت شبیه خامه، کنسرو شده یا	frozen; 95 g for vacuum packed; 130 g for canned in liquid, cream-style corn, canned or stewed tomatoes, pumpkin, or winter squash	frozen	کنسرو یا یخ زده	
_ (s) _ g) for large (e.g., brussel sprouts); _ cup(s) (_ g) for small (e.g., cut corn, green peas); 4 oz (112 g/visual unit of measure) if not measurable by cup	110 گرم	110 g	All other vegetables with sauce: fresh, canned, or frozen	همه سبزیهای دیگر با سس: تازه یا کنسرو یا یخ زده	122
8 fl oz (240 mL)	240 میلی لیتر	240 mL	Vegetable juice	آب سبزیجات	123
_ (s) _ g); _ tbsp(s) (_ g) for sliced products	15 گرم	15 g	Olives <sup>11</sup>	زیتون	124
1 oz (28 g/visual unit of measure)	30 گرم	30 g	Pickles, all types <sup>11</sup>	ترشی (شوری ها) همه انواع مانند خیار شور	125
_ tbsp (_ g)	15 گرم	15 g	<a href="#">Pickle relishes</a>	چاشنی ها	126
_ tbsp (_ g)	30 گرم	30 g	Vegetable pastes, e.g., tomato paste	خمیر سبزیجات مثل رب گوجه	127
_ cup (_ g); _ cup (_ mL)	60 گرم	60 g	Vegetable sauces or purees, e.g, tomato sauce, tomato puree	سس سبزیجات یا پوره مثل سس گوجه فرنگی - پوره گوجه فرنگی	128
			<a href="mailto:Ramm1@mums.ac.ir">Ramm1@mums.ac.ir</a>	مترجم: مهدی رام دانشگاه علوم پزشکی مشهد	

<sup>13</sup>These values represent the amount (edible portion) of food customarily consumed per eating occasion and were primarily derived from the 1977-1978 and the 1987-1988 Nationwide Food Consumption Surveys conducted by the U.S. Department of Agriculture.

<sup>2</sup>Unless otherwise noted in the Reference Amount column, the reference amounts are for the ready-to-serve or almost ready-to-serve form of the product (i.e., heat and serve, brown and serve). If not listed separately, the reference amount for the unprepared form (e.g., dry mixes; concentrates; dough; batter; fresh and frozen pasta) is the amount required to make the reference amount of the prepared form. Prepared means prepared for consumption (e.g., cooked).

<sup>3</sup>Manufacturers are required to convert the reference amount to the label serving size in a household measure most appropriate to their specific product using the procedures in 21 CFR 101.9(b).

<sup>4</sup>Copies of the list of products for each product category are available from the Office of Nutritional Products, Labeling and Dietary Supplements (HFS-800), Center for Food Safety and Applied Nutrition, Food and Drug Administration, 5100 Paint Branch Pkwy., College Park, MD 20740.

<sup>5</sup>The label statements are meant to provide guidance to manufacturers on the presentation of serving size information on the label, but they are not required. The term "piece" is used as a generic description of a discrete unit. Manufacturers should use the description of a unit that is most appropriate for the specific product (e.g., sandwich for sandwiches, cookie for cookies, and bar for ice cream bars). The guidance provided is for the label statement of products in ready-to-serve or almost ready-to-serve form. The guidance does not apply to the products which require further preparation for consumption (e.g., dry mixes, concentrates) unless specifically stated in the product category, reference amount, or label statement column that it is for these forms of the product. For products that require further preparation, manufacturers must determine the label statement following the rules in 101.9(b) using the reference amount determined according to 101.12(c).

<sup>6</sup>Includes cakes that weigh 10 g or more per cubic inch.

<sup>7</sup>Includes cakes that weigh 4 g or more per cubic inch but less than 10 g per cubic inch.

<sup>8</sup>Includes cakes that weigh less than 4 g per cubic inch.

<sup>9</sup>Label serving size for ice cream cones and eggs of all sizes will be 1 unit. Label serving size of all chewing gums that weigh more than the reference amount that can reasonably be consumed at a single-eating occasion will be 1 unit.

<sup>10</sup>Animal products not covered under the Federal Meat Inspection Act or the Poultry Products Inspection Act, such as flesh products from deer, bison, rabbit, quail, wild turkey, geese, ostrich, etc.

<sup>11</sup>If packed or canned in liquid, the reference amount is for the drained solids, except for products in which both the solids and liquids are customarily consumed (e.g., canned chopped clam in juice).

<sup>12</sup>The reference amount for the uncooked form does not apply to raw fish in 101.45 or to single-ingredient products that consist of fish or game meat as provided for in 101.9(b)(j)(11).

<sup>13</sup>For raw fruit, vegetables, and fish, manufacturers should follow the label statement for the serving size specified in Appendices A and B to the regulation entitled "Food Labeling; Guidelines for Voluntary Nutrition Labeling; and Identification of the 20 Most Frequently Consumed Raw Fruits, Vegetables, and Fish; Definition of Substantial Compliance; Correction" (56 FR 60880 as amended 57 FR 8174, March 6, 1992).

<sup>14</sup>Pizza sauce is part of the pizza and is not considered to be sauce topping.

(c) If a product requires further preparation, e.g., cooking or the addition of water or other ingredients, and if paragraph (b) of this section provides a reference amount for the product in the prepared but not the unprepared form, then the reference amount for the unprepared product shall be determined using the following rules:

(1) Except as provided for in paragraph (c)(2) of this section, the reference amount for the unprepared product shall be the amount of the unprepared product required to make the reference amount for the prepared product as established in paragraph (b) of this section.

(2) For products where the entire contents of the package is used to prepare one large discrete unit usually divided for consumption, the reference amount for the unprepared product shall be the amount of the

unprepared product required to make the fraction of the large discrete unit closest to the reference amount for the prepared product as established in paragraph (b) of this section.

(d) The reference amount for an imitation or substitute food or altered food, such as a "low calorie" version, shall be the same as for the food for which it is offered as a substitute.

(e) If a food is modified by incorporating air (aerated), and thereby the density of the food is lowered by 25 percent or more in weight than that of an appropriate reference regular food as described in 101.13(j)(1)(ii)(A), and the reference amount of the regular food is in grams, the manufacturer may determine the reference amount of the aerated food by adjusting for the difference in density of the aerated food relative to the density of the appropriate reference food provided that the manufacturer will show FDA detailed protocol and records of all data that were used to determine the density-adjusted reference amount for the aerated food. The reference amount for the aerated food shall be rounded to the nearest 5-g increment. Such products shall bear a descriptive term indicating that extra air has been incorporated (e.g., whipped, aerated). The density-adjusted reference amounts described in paragraph (b) of this section may not be used for cakes except for cheese cake. The differences in the densities of different types of cakes having different degrees of air incorporation have already been taken into consideration in determining the reference amounts for cakes in 101.12(b). In determining the difference in density of the aerated and the regular food, the manufacturer shall adhere to the following:

(1) The regular and the aerated product must be the same in size, shape, and volume. To compare the densities of products having nonsmooth surfaces (e.g., waffles), manufacturers shall use a device or method that ensures that the volumes of the regular and the aerated products are the same.

(2) Sample selections for the density measurements shall be done in accordance with the provisions in 101.9(g).

(3) Density measurements of the regular and the aerated products shall be conducted by the same trained operator using the same methodology (e.g., the same equipment, procedures, and techniques) under the same conditions.

(4) Density measurements shall be replicated a sufficient number of times to ensure that the average of the measurements is representative of the true differences in the densities of the regular and the "aerated" products.

(f) For products that have no reference amount listed in paragraph (b) of this section for the unprepared or the prepared form of the product and that consist of two or more foods packaged and presented to be consumed together (e.g., peanut butter and jelly, cracker and cheese pack, pancakes and syrup, cake and frosting), the reference amount for the combined product shall be determined using the following rules:

(1) For bulk products (e.g., peanut butter and jelly), the reference amount for the combined product shall be the reference amount, as established in paragraph (b) of this section, for the ingredient that is represented as the main ingredient plus proportioned amounts of all minor ingredients.

(2) For products where the ingredient represented as the main ingredient is one or more discrete units (e.g., cracker and cheese pack, pancakes and syrup, cake and frosting), the reference amount for the combined product shall be either the number of small discrete units or the fraction of the large discrete unit that is represented as the main ingredient that is closest to the reference amount for that ingredient as established in paragraph (b) of this section plus proportioned amounts of all minor ingredients.

(3) If the reference amounts are in compatible units, they shall be summed (e.g., the reference amount for equal volumes of peanut butter and jelly for which peanut butter is represented as the main ingredient would be 4 tablespoons (tbsp) (2 tbsp peanut butter plus 2 tbsp jelly). If the reference amounts are in incompatible units, the weights of the appropriate volumes should be used (e.g., 110 grams (g) pancakes plus the gram weight of the proportioned amount of syrup).

(g) The reference amounts set forth in paragraphs (b) through (f) of this section shall be used in determining whether a product meets the criteria for nutrient content claims, such as "low calorie," and for health claims. If the serving size declared on the product label differs from the reference amount, and the product meets the criteria for the claim only on the basis of the reference amount, the claim shall be followed by a statement that sets forth the basis on which the claim is made. That statement shall include the reference amount as it appears in paragraph (b) of this section followed, in parenthesis, by the amount in common household measure if the reference amount is expressed in measures other than common household measures (e.g., for a beverage, "Very low sodium, 35 mg or less per 240 mL (8 fl oz)").

(h) The Commissioner of Food and Drugs, either on his or her own initiative or in response to a petition submitted pursuant to part 10 of this chapter, may issue a proposal to establish or amend a reference amount in paragraph (b) of this section. A petition to establish or amend a reference amount shall include:

- (1) Objective of the petition;
- (2) A description of the product;
- (3) A complete sample product label including nutrition label, using the format established by regulation;
- (4) A description of the form (e.g., dry mix, frozen dough) in which the product will be marketed;
- (5) The intended dietary uses of the product with the major use identified (e.g., milk as a beverage and chips as a snack);
- (6) If the intended use is primarily as an ingredient in other foods, list of foods or food categories in which the product will be used as an ingredient with information on the prioritization of the use;
- (7) The population group for which the product will be offered for use (e.g., infants, children under 4 years of age);
- (8) The names of the most closely related products (or in the case of foods for special dietary use and imitation or substitute foods, the names of the products for which they are offered as substitutes);
- (9) The suggested reference amount (the amount of edible portion of food as consumed, excluding bone, seed, shell, or other inedible components) for the population group for which the product is intended with full description of the methodology and procedures that were used to determine the suggested reference amount. In determining the reference amount, general principles and factors in paragraph (a) of this section should be followed.
- (10) The suggested reference amount shall be expressed in metric units. Reference amounts for fluids shall be expressed in milliliters. Reference amounts for other foods shall be expressed in grams except when common household units such as cups, tablespoons, and teaspoons, are more appropriate or are more likely to promote uniformity in serving sizes declared on product labels. For example, common household measures would be more appropriate if products within the same category differ substantially in density, such as frozen desserts.

(i) In expressing the reference amounts in milliliters, the following rules shall be followed:

(A) For volumes greater than 30 milliliters (mL), the volume shall be expressed in multiples of 30 mL.

(B) For volumes less than 30 mL, the volume shall be expressed in milliliters equivalent to a whole number of teaspoons or 1 tbsp, i.e., 5, 10, or 15 mL.

(ii) In expressing the reference amounts in grams, the following general rules shall be followed:

(A) For quantities greater than 10 g, the quantity shall be expressed in the nearest 5-g increment.

(B) For quantities less than 10 g, exact gram weights shall be used.

(11) A petition to create a new subcategory of food with its own reference amount shall include the following additional information:

(i) Data that demonstrate that the new subcategory of food will be consumed in amounts that differ enough from the reference amount for the parent category to warrant a separate reference amount. Data must include sample size; and the mean, standard deviation, median, and modal consumed amount per eating occasion for the petitioned product and for other products in the category, excluding the petitioned product. All data must be derived from the same survey data.

(ii) Documentation supporting the difference in dietary usage and product characteristics that affect the consumption size that distinguishes the petitioned product from the rest of the products in the category.

(12) A claim for categorical exclusion under 25.30 or 25.32 of this chapter or an environmental assessment under 25.40 of this chapter, and

(13) In conducting research to collect or process food consumption data in support of the petition, the following general guidelines should be followed.

(i) Sampled population selected should be representative of the demographic and socioeconomic characteristics of the target population group for which the food is intended.

(ii) Sample size (i.e., number of eaters) should be large enough to give reliable estimates for customarily consumed amounts.

(iii) The study protocol should identify potential biases and describe how potential biases are controlled for or, if not possible to control, how they affect interpretation of results.

(iv) The methodology used to collect or process data should be fully documented and should include: study design, sampling procedures, materials used (e.g., questionnaire, and interviewer's manual), procedures used to collect or process data, methods or procedures used to control for unbiased estimates, and procedures used to correct for nonresponse.

(14) A statement concerning the feasibility of convening associations, corporations, consumers, and other interested parties to engage in negotiated rulemaking to develop a proposed rule consistent with the Negotiated Rulemaking Act (5 U.S.C. 561).

[58 FR 44051, Aug. 18, 1993; 58 FR 60109, Nov. 15, 1993, as amended at 59 FR 371, Jan. 4, 1994; 59 FR 24039, May 10, 1994; 62 FR 40598, July 29, 1997; 62 FR 49848, Sept. 23, 1997; 63 FR 14818, Mar. 27, 1998; 64 FR 12890, Mar. 16, 1999; 66 FR 56035, Nov. 6, 2001]

Table 1--Reference Amounts Customarily Consumed Per Eating Occasion: Infant and Toddler Foods <sup>1 2 3 4</sup>

Product category	Reference amount	Label statement <sup>5</sup>
Cereals, dry instant	15 g	_ cup (_ g)
Cereals, prepared, ready-to-serve	110 g	_ cup(s) (_ g)
Other cereal and grain products, dry ready-to-eat, e.g., ready-to-eat cereals, cookies, teething biscuits, and toasts	7 g for infants and 20 g for toddlers for ready-to-eat cereals; 7 g for all others	_ cup(s) (_ g) for ready-to-eat cereals; _ piece(s) (_ g) for others
Dinners, desserts, fruits, vegetables or soups, dry mix	15 g	_ tbsp(s) (_ g); _ cup(s) (_ g)
Dinners, desserts, fruits, vegetables or soups, ready-to-serve, junior type	110 g	_ cup(s) (_ g); _ cup(s) (_ mL)
Dinners, desserts, fruits, vegetables or soups, ready-to-serve, strained type	60 g	_ cup(s) (_ g); _ cup(s) (_ mL)
Dinners, stews or soups for toddlers, ready-to-serve	170 g	_ cup(s) (_ g); _ cup(s) (_ mL)
Fruits for toddlers, ready-to-serve	125 g	_ cup(s) (_ g)
Vegetables for toddlers, ready-to-serve	70 g	_ cup(s) (_ g)
Eggs/egg yolks, ready-to-serve	55 g	_ cup(s) (_ g)
Juices, all varieties	120 mL	4 fl oz (120 mL)