

Multi Vitamin + Mineral-Tabletten

PZN 10012613

Seite 1/2

Mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen A-Z

Inhalt: 100 Tabletten

Informationen

Eine ausgewogene Ernährung liefert in der Regel genügend Vitamine und Mineralstoffe. Häufig ist die benötigte Zufuhrmenge jedoch erhöht. Ursachen dafür können zum Beispiel in einer einseitigen oder falsch zubereiteten Kost liegen. So gehen Vitamine und Mineralstoffe bei zu starkem oder zu langem Erhitzen, beim übermäßigen Kochen und Wässern oder bei unsachgemäßer Lagerung in Lebensmitteln verloren. Auch für Jugendliche, Sportler oder ältere Personen kann ein kompaktes Versorgungspaket mit Vitaminen und Mineralstoffen sehr hilfreich sein.

Das A-Z-Präparat Multivitamin + Mineral Tabletten enthält sorgfältig kombinierte Nährstoffe in physiologischer Dosierung – gut geeignet zur Nahrungsergänzung, ohne dass eine zu hohe Aufnahme droht. Bereits mit einer Tablette pro Tag können Sie Ihre Vitamin- und Mineralstoffzufuhr verbessern!

Die **Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA)** hat folgende wissenschaftlichen Bewertungen dokumentiert:

- **Vitamin C, Folsäure und Selen** tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei
- **Vitamin E** sowie die Spurenelemente **Mangan** und **Kupfer** tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- die **Vitamine Niacin, Biotin, B₁, B₂, B₆ und B₁₂** tragen zur Funktion des Nervensystems und Pantothenensäure zu einer normalen geistigen Leistung bei
- **Vitamin A** trägt zur Erhaltung der Sehkraft bei
- **Vitamin K und D** tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei
- der Mineralstoffe **Calcium** und **Magnesium** werden für die Erhaltung von Knochen und Zähnen benötigt, zudem unterstützt Magnesium die Muskelfunktion
- **Zink** trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haare und Nägel bei
- **Eisen** trägt zur Bildung von roten Blutkörperchen und dem roten Blutfarbstoff Hämoglobin bei
- **Chrom** trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei

Eine Tablette enthält

Vitamin C 100 mg, Niacin 18 mg NE, Vitamin E 10 mg α -TE, Pantothenensäure 6 mg, Vitamin B₆ 2 mg, Vitamin B₂ 1,6 mg, Vitamin B₁ 1,4 mg, Vitamin A 800 μ g RE, Folsäure 200 μ g, Biotin 150 μ g, Vitamin K₁ 30 μ g, Vitamin D₃ 5 μ g, Vitamin B₁₂ 1 μ g, Calcium 160 mg, Magnesium 100 mg, Zink 5 mg, Eisen 4 mg, Mangan 1 mg, Kupfer 1000 μ g, Jod 100 μ g, Chrom 60 μ g, Selen 30 μ g, Molybdän 25 μ g.



Zutaten

Calciumcarbonat; Magnesiumoxid; L-Ascorbinsäure; Kaliumchlorid; Reisstärke; Füllstoffe: Cellulose und Hydroxypropylmethylcellulose; Zinkgluconat; Eisengluconat; Trennmittel: Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren; Nicotinamid; Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren; D-alpha-Tocopheryllacetat; Überzugsmittel: Hydroxypropylcellulose; Mangangluconat; Kupfergluconat; Calcium-D-pantothenat; Trennmittel: Siliciumdioxid; Überzugsmittel: Talkum; pflanzliches Öl (Kokos, Palmkern); Pyridoxinhydrochlorid; Thiaminmononitrat; Riboflavin; Retinylacetat; Chrom-(III)-chlorid; Pteroylmonoglutaminsäure; D-Biotin; Kaliumiodid; Natriumselenat; Natriummolybdat; Phyllochinon; Cholecalciferol; Cyanocobalamin; Farbstoffe: Titandioxid, Eisenoxide und Eisenhydroxide.

Informationen über Nährstoffe und Stoffe mit ernährungsspezifischer Wirkung

Nährstoff	pro Verzehrempfehlung (1 Tablette/Tag)	% der Referenzmenge*
Vitamin C	100 mg	125 %
Niacin	18 mg NE	113 %
Vitamin E	10 mg α -TE	83 %
Pantothensäure	6 mg	100 %
Vitamin B ₆	2 mg	143 %
Vitamin B ₂	1,6 mg	114 %
Vitamin B ₁	1,4 mg	127 %
Vitamin A	800 μ g RE	100 %
Folsäure	200 μ g	100 %
Biotin	150 μ g	300 %
Vitamin K ₁	30 μ g	40 %
Vitamin D ₃	5 μ g	100 %
Vitamin B ₁₂	1 μ g	40 %
Calcium	160 mg	20 %
Magnesium	100 mg	27 %
Kalium	50 mg	3 %
Zink	5 mg	50 %
Eisen	4 mg	29 %
Mangan	1 mg	50 %
Kupfer	1000 μ g	100 %
Jod	100 μ g	67 %
Chrom	60 μ g	150 %
Selen	30 μ g	55 %
Molybdän	25 μ g	50 %

* Referenzmenge gemäß VO (EU) Nr. 1169/2011

Verzehrempfehlung

1x täglich 1 Tablette mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

Besondere Hinweise

- Überschreiten Sie nicht die empfohlene Tagesdosis von 1 Tablette.
- Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung dienen. Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise.
- Lagern Sie das Produkt außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern.