





Zusammensetzung
30 Tagesportionen zu je 15 g Granulat plus 1 Tablette/1 Kapsel (1,2 g) = Gesamtfüllgewicht 486 g

	pro Tagesportion	% RDA**	pro 100 g		pro Tagesportion	% RDA**	pro 100 g	
Vitamine				Essenzielle Fettsäuren				
Vitamin A	450 µg RE*	56	2,8 mg	Omega-3-Fettsäuren	170 mg	***	1 g	
Vitamin C	530 mg	663	3,3 g	Physiologischer Brennwert	217 kJ (51,7 kcal)		1.337 kJ (318 kcal)	
Vitamin E	150 mg Alpha-TE*	1.250	926 mg	Eiweiß	0,1 g		0,3 g	
(enthält u. a. Alpha- und Gamma-Tocopherol)				Kohlenhydrate	11 g		65 g	
Vitamin B ₁	25 mg	2.273	154 mg	Fett	0,5 g		3,2 g	
Vitamin B ₂	25 mg	1.786	154 mg	Zutaten				
Niacin	60 mg NE**	375	370 mg	Dextrose, Maltodextrin, Calciumlactat, Säuerungsmittel Citronensäure, Fischöl (3,1%), Natrium-L-ascorbat, Saccharose, Magnesiumcarbonat, DL-Alpha-Tocopherylacetat, Stabilisator Gummi Arabicum, modifizierte Stärke, L-Ascorbinsäure, Gelatine, Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Aroma, Zinkgluconat, Eisengluconat, Nicotinamid, Feuchthaltemittel Glycerin, Thiaminmononitrat, Riboflavin, Pyridoxinhydrochlorid, Süßstoff Steviolglycoside, Calcium-D-pantothenat, gemischte Tocopherole, Pflanzenöl, Citrusfrüchte-Extrakt mit Bioflavonoiden, Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Mangansulfat, Beta-Carotin, Trennmittel Talkum, Maisstärke, Trennmittel Magnesiumsalze von Speisefettsäuren, Kupfersulfat, Lycopin-angereicherter Tomaten-Extrakt, Pteroylmonoglutaminsäure, Lutein, Emulgator Zuckerester von Speisefettsäuren, Emulgator Soja-Lecithine, Retinylacetat, Kaliumiodid, D-Biotin, Chrom(III)-chlorid, Natriummolybdat, Natriumselenat, Phyllochinon, Cyanocobalamin, Cholecalciferol				
Vitamin B ₆	20 mg	1.429	123 mg	* RE = Retinoläquivalente				
Vitamin B ₁₂	6 µg	240	37 µg	** RDA = Recommended Daily Allowance (empfohlene Tagesdosis gem. EU-Richtlinie für Nährwertkennzeichnung)				
Vitamin K ₁	60 µg	80	370 µg	*** keine Empfehlung der EU vorhanden				
Vitamin D ₃	5 µg (200 I.E.***)	100	31 µg (1.235 I.E.***)	* Alpha-TE = Alpha-Tocopheroläquivalente				
Folsäure	800 µg	400	4,9 mg	** NE = Niacinäquivalente				
Pantothensäure	18 mg	300	111 mg	*** I.E. = Internationale Einheiten				
Biotin	165 µg	330	1 mg					
Mineralstoffe und Spurenelemente								
Calcium	160 mg	20	1 g					
Magnesium	100 mg	27	617 mg					
Selen	50 µg	91	309 µg					
Eisen	8 mg	57	49 mg					
Zink	10 mg	100	62 mg					
Mangan	2 mg	100	12 mg					
Kupfer	500 µg	50	3,1 mg					
Chrom	30 µg	75	185 µg					
Molybdän	60 µg	120	370 µg					
Jod	150 µg	100	926 µg					
Sekundäre Pflanzenstoffe								
Citrus-Bioflavonoide	5 mg	***	31 mg					
Gemischte Carotinoide	5 mg	***	31 mg					
(enthalten Beta-Carotin, Lutein und Lycopin)								

Tagesportion



Granulat



Jod



Omega-3-Fettsäuren

Verzehrempfehlung

Täglich den Inhalt eines Beutels (= Tagesportion) in 150 ml stilles Wasser oder Fruchtsaft einrühren und zu oder nach einer Mahlzeit zusammen mit der Jod-Tablette und der Omega-3-Fettsäure-Kapsel einnehmen.

Orthomol Vital f® Granulat gibt es in zwei Geschmacksrichtungen: Orange und Grapefruit.

Wichtige Hinweise

- Orthomol Vital f® in der Darreichungsform Granulat ist lactose- und glutenfrei.
- Enthält leicht verfügbare Kohlenhydrate, bei Störungen der Glucosetoleranz nur unter sorgfältiger Stoffwechselkontrolle verwenden.
- Orthomol Vital f® enthält eine separate Jod-Tablette. Sollten Sie an einer Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) leiden, sprechen Sie bitte vor der Einnahme mit Ihrem Arzt.
- Die empfohlene Tagesportion darf nicht überschritten werden.
- Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung dienen. Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise.
- Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.