

De multi die ik zelf als 50-plusser neem heeft de volgende samenstelling:

Samenstelling per tablet: (dagdosering) - multi 50+		% ADH
Vitamine A (retinylacetaat)	250 mcg-RE	31%
Vitamine B1 (thiamine-HCL)	5,5 mg	500%
Vitamine B2 (riboflavine-5'-fosfaat)	7 mg	500%
Vitamine B3 (niacinamide)	40 mg	250%
Vitamine B5 (calcium-d-pantothenaat).	30 mg	500%
Vitamine B6 (pyridoxal-5'-fosfaat).	7 mg	500%
Folaat (5-MTHF glucosaminezout, Quatrefolic®*)	400 mcg	200%
Vitamine B12 (50% methylcobalamine, 50% adenosylcobalamine)	150 mcg	6000%
Biotine	100 mcg	200%
Choline (bitartraat)	25 mg	-
Inositol	25 mg	-
PABA	10 mg	-
Vitamine C (calcium- en magnesiumascorbaat)	100 mg	125%
Vitamine D3 (cholecalciferol)	25 mcg	500%
Vitamine E (d-alfatocoferylacetaat, 75 ie)	50 mg-TE	417%
Gemengde tocoferolen (beta, gamma, delta)	20 mg	-
Vitamine K2 (menaquinon-7)	40 mcg	53%
Calcium (citraat, ascorbaat)	30 mg	4%
Chroom (picolinaat)	40 mcg	100%
Jodium (kaliumjodide)	75 mcg	50%
Magnesium (citraat, ascorbaat)	30 mg	8 %
Mangaan (citraat)	1,5 mg	75 %
Molybdeen (natriummolybdaat)	50 mcg	100%
Selenium (l-selenomethionine)	69 mcg	125%
Zink (citraat)	15 mg	150%
Silicium (uit bamboe)	15 mg	-
Borium (natriumboraat)	1 mg	-
Citrusbioflavonoïdencomplex (35%)	20 mg	-
Luteïne (uit Calendula officinalis)	10 mg	-
Zeaxanthine (uit Tagetes erecta)	2 mg	-
Co-enzym Q10 (natuurlijk, ubiquinon)	40 mg	-
Alfaliponzuur (R/S-vorm)	25 mg	-
Pterostilbeen (pTeroPure®**)	25 mg	-