

DAGSDOSIS af kosttilskud for optimering (**juli måned 2018**) - DLTX..... **12** år

Vitaminer * 12:

Vitamin A (retinol)	400 ug (50 %)	(800 ug)
Vitamin B-1 (tiamin)	1,3 mg (118 %)	(1,1 mg)
Vitamin B-2 (riboflavin)	1,5 mg (107 %)	(1,4 mg)
Vitamin B-3 (niacin)	17 mg (106 %)	(16 mg)
Vitamin B-5 (pantotensyre)	6,0 mg (100 %)	(6,0 mg)
Vitamin B-6 (pyridoxin)	1,6 mg (114 %)	(1,4 mg)
Vitamin B-12 (kobalamin)	2,0 ug (80 %)	(2,5 ug)
Vitamin C (askorbinsyre)	119 mg (149 %)	(80 mg)
Vitamin D (kalciferol)	20 ug (400 %)	(5,0 ug)
Vitamin E (tokoferol)	10 mg (83 %)	(12 mg)
Biotin (vitamin H)	50 ug (100 %)	(50 ug)
Folinsyre (vitamin B-9)	300 ug (150 %)	(200 ug)

(ADT - DK af 15. december 2009, bekendtgørelse 1440)

Mineraler herunder sporstoffer * 10:

Jern (Fe)	9,0 mg (64 %)	(14 mg)
Jod (I)	150 ug (100 %)	(150 ug)
Kalcium (Ca)	1.200 mg (150 %)	(800 mg)
Kobber (Cu)	0,9 mg (90 %)	(1,0 mg)
Krom (Cr)	40 ug (160 %)	(25 ug)
Magnesium (Mg)	427,5 mg (114 %)	(375 mg)
Mangan (Mn)	2,0 mg (100 %)	(2,0 mg)
Molybdæn (Mo)	50 ug (100 %)	(50 ug)
Selen (Se)	50 ug (91 %)	(55 ug)
Zink (Zn)	2,0 mg (20 %)	(10 mg)

(ADT - DK af 15. december 2009)

Kosttilskud * 1:

Fiskeolie **2.000 mg** (heraf omega-3 flerumættede fedtsyrer 1.200 mg)

Kosttilskud * 1:

Coenzym Q 10 **100 mg**