



TERHESVITAMINOK ÖSSZEHASONLÍTÁSA

VITAMIN	AJÁNLOTT DÓZIS/nap	MAX. DÓZIS/nap	Femibion 0	Femibion 1	Femibion 2	Netamin Pocaklakó	GAL+ babaváró	GAL babaváró	Elevit Complex 1	Elevit Complex 2	Elevit Complex 3	Gravida Optima	Femi Baby	Dr. Czeizel 1	Dr. Czeizel 2	DM Mivolis Mama	Ladeevit Extra	WTN
A-vitamin	770 mcg	3000 mcg	-	-	-	688 mcg	1500 mcg	1500 mcg	770 mcg	771 mcg	1081 mcg	1200 mcg	-	-	-	-	-	454 mcg
B1 (tiamin)	1,4-6 mg	2-5 mg (benfotiamin:100-150mg)	-	1,4 mg	1,4 mg	1,5 mg	50 mg	50 mg	1,4 mg	1,4 mg	1,4 mg	1,5 mg	1,2 mg	-	-	1,2 mg	1,4 mg	8 mg
B2 (riboflavin)	1,4-2 mg	-	1,4 mg	1,4 mg	1,4 mg	1,5 mg	20 mg	20 mg	1,4 mg	1,4 mg	1,6 mg	1,8 mg	1,6 mg	1,8 mg	-	1,6 mg	1,6 mg	6 mg
B3 (niacin)	18-35 mg	-	-	12 mg	15 mg	20 mg	-	-	18 mg	17 mg	17 mg	20 mg	15 mg	-	-	15 mg	18 mg	18 mg
B5 (pantoténsav)	6-10 mg	-	-	6 mg	6 mg	10 mg	100 mg	100 mg	6 mg	6 mg	7 mg	7 mg	6 mg	-	-	6 mg	6 mg	80 mg
B6 (piridoxin)	1,9-10 mg	100 mg	1,4	1,9 mg	1,9 mg	2 mg	25 mg	25 mg	1,9 mg	1,9 mg	2 mg	2,6 mg	1,9 mg	2,6 mg	2,6 mg	1,9 mg	2 mg	30 mg
B7 (biotin)	30-100 mcg	190 mcg	-	40 mcg	40 mcg	300 mcg	1000 mcg	1000 mcg	30 mcg	30 mcg	35 mcg	150 mcg	60 mcg	-	-	60 mcg	50 mcg	600 mcg
B12 (kobalamin)	4,5-25 mcg	-	2,5 mcg	4,5 mcg	4,5 mcg	6 mcg	200 mcg	100 mcg	2,6 mcg	2,6 mcg	2,8 mcg	2,6 mcg	3,5 mcg	4 mcg	-	3,5 mcg	2,6 mcg	180 mcg
Bór	-	-	-	-	-	-	3 mg	3 mg	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2 mg
Cink	11-30 mg	40 mg	-	-	8 mg	15 mg	15 mg	15 mg	11 mg	10 mg	10 mg	15 mg	-	-	-	5 mg	10 mg	15 mg
C-vitamin	85-200 mg	2000 mg	-	55 mg	55 mg	60 mg	2000 mg	500 mg	85 mg	85 mg	60 mg	110 mg	110 mg	100 mg	100 mg	110 mg	80 mg	484 mg
D-vitamin	2000-4000 NE	4000 NE	20 mcg	20 mcg	20 mcg	1000 NE	4000 NE	4000 NE	200 NE	200 NE	600 NE	600 NE	800 NE	1000 NE	1000 NE	400 NE	400 NE	4000 NE
E-vitamin	15-19 mg	1000 mg	2,4 mg	4,8 mg	11+4,8 mg	23 mg	67 mcg	67 mcg	10 mg	10 mg	6,7 mg	15 mg	13 mg	15 mg	15 mg	13 mg	10 mg	82,5 mg
Folsav	400-600 mcg	1000 mcg	400 mcg	400 mcg	200 mcg	-	-	-	400 mcg	200 mcg	500 mcg	800 mcg	600 mcg	800 mcg	800 mcg	600 mcg	-	-
Folát	400-600 mcg	1000 mcg	800 mcg	800 mcg	208 mcg	400 mcg	600 mcg	600 mcg	451 mcg	225 mcg	-	400 mcg	-	400 mcg	-	-	400 mcg	700 mcg
Jód	150-200 mcg	1100 mcg	150 mcg	150 mcg	150 mcg	-	225 mcg	225 mcg	150 mcg	150 mcg	225 mcg	220 mcg	150 mcg	200 mcg	200 mcg	150 mcg	200 mcg	230 mcg
K1	90-111 mcg	-	-	-	-	25 mcg	900 mcg	990 mcg	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
K2	-	-	-	-	-	-	100 mcg	10 mcg	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100 mcg
Kalcium	1000 mg	2500 mg	-	-	-	500 mg	-	-	125 mg	-	120 mg	200 mg	120 mg	-	-	-	-	-
Kolin	450-600 mg	3500 mg	-	130 mg	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	353 mg
Króm	30 mcg-100 mcg	-	-	-	-	120 mcg	100 mcg	100 mcg	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100 mcg
Lutein	?	2-6 mg?	-	-	9 mg	-	-	-	-	-	250 mcg	-	-	-	-	-	-	-
Magnézium	350-400 mg	400 mg	-	-	75 mg	-	250 mg	-	100 mg	57 mg	-	110 mg	60 mg	-	100 mg	60 mg	75 mg	264 mg
Mangán	1-2 mg	11 mg	-	-	-	2 mg	-	-	2 mg	-	-	2 mg	-	-	-	-	1 mg	-
Mio-inozitol	2000-4000 mg	4000 mg	-	-	-	-	100 mg	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	150 mg
Molibdén	25-50 mcg	2000 mcg	-	-	-	-	100 mcg	100 mcg	-	-	-	-	-	-	-	-	-	75 mcg
Omega 3	-	össz. 1-2 g	-	-	200 mg	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-DHA	300-600 mg	-	-	-	-	-	200 mg	-	-	200 mg	200 mg	250	-	-	240 mg	250 mg	160 mg	170 mg
-EPA	-	-	-	-	-	-	300 mg	-	-	80 mg	-	50	-	-	360 mg	30 mg	32 mg	-
Réz	1-1,3 mg	10 mg	-	-	-	2 mg	1,25 mg	1,25 mg	1 mg	1 mg	-	1,5 mg	-	-	-	-	1 mg	1,5 mg
Salvia (zsálya)	-	-	-	-	-	-	2,5 mg	2 mg	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Szelén	60-70 mcg	400 mg	-	26 mcg	30 mcg	20 mcg	120 mcg	120 mcg	60 mcg	60 mcg	55 mcg	60 mcg	-	-	-	35 mcg	60 mcg	150 mcg
Szifilium	-	-	-	-	-	-	25 mg	25 mg	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15 mg
Taurin	-	-	-	-	-	-	500 mg	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Vas	27-60 mg	45 mg	-	10 mg	14 mg	17 mg	-	-	14 mg	14 mg	9 mg	30 mg	15 mg	6,73 mg	-	6 mg	27 mg	-
feketebors kivonat	-	-	-	-	-	-	2,5 mg	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

További tartalmak:

Web: www.thedoctorandmom.com / Instagram: [@thedoctorandmom](https://www.instagram.com/thedoctorandmom)

© 2024. Minden jog fenntartva. Felhasználása engedélyhez kötött.