



✓ lactosefrei  
 ✓ glutenfrei  
 ✓ gelatinefrei

Für Vegetarier +  
 Veganer geeignet

# Vegetarier

## Vitamine + Mineralstoffe

Zur Ergänzung bei einer vegetarischen und veganen Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung spielt besonders für Vegetarier und Veganer eine Rolle. Durch den Verzicht auf tierische Lebensmittel ist die Versorgung mit bestimmten Nährstoffen oft nicht optimal. Darüber hinaus sind einige Nährstoffe aus pflanzlichen Lebensmitteln für den Körper in geringerem Maße biologisch verfügbar als aus tierischen Lebensmitteln. Eine vegetarische und vegane Ernährung enthält oft zu wenig Vitamin B<sub>12</sub>. Dieses Vitamin kommt in nennenswerten Mengen ausschließlich in tierischen Produkten vor.

Doppelherz Vegetarier Vitamine + Mineralstoffe enthalten die Mineralstoffe Calcium und Eisen, die Spurenelemente Zink und Jod sowie die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> und D. Sie sind optimal auf die Bedürfnisse einer vegetarischen und veganen Lebensweise abgestimmt und helfen den Bedarf an diesen Nährstoffen zu decken und auszugleichen.

- Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> tragen zur normalen Funktion des Nervensystems bei.
- Calcium und Vitamin D werden für den Erhalt normaler Knochen benötigt und tragen zur normalen Muskelfunktion bei.
- Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
- Jod trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen und zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei.

Zusammensetzung	pro Tagesportion (= 1 Tablette)	% NRV*
Vitamin B <sub>1</sub>	2,2 mg	200 %
Vitamin B <sub>2</sub>	2,8 mg	200 %
Vitamin B <sub>6</sub>	1,4 mg	100 %
Vitamin B <sub>12</sub>	5,0 µg	200 %
Vitamin D	5,0 µg	100 %
Calcium	400 mg	50 %
Zink	5,0 mg	50 %
Eisen	10 mg	71 %
Jod	100 µg	67 %

\* Nährstoffbezugswerte gemäß EU-Verordnung 1169/2011

### Verzehrempfehlung:

Täglich 1 Tablette mit etwas Flüssigkeit unzerkaut einnehmen.

### Hinweise:

Nicht für Kinder unter 12 Jahren geeignet.

Ab einer Menge von 3,5 mg Zink pro Tag sollte auf die Einnahme weiterer zinkhaltiger Nahrungsergänzungsmittel verzichtet werden.

Nicht einnehmen bei Eisenspeicherkrankheit und Eisenverwertungsstörungen.



  
**Queisser**  
 PHARMA  
 Schleswiger Str. 74  
 24941 Flensburg  
 DEUTSCHLAND  
 www.doppelherz.de