





<sup>1</sup> Wichtige Mikronährstoffe für Nervensystem und Energiestoffwechsel  
 Vitamin C, Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin), Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>12</sub>, Folsäure (Folat), Niacin, Pantothenensäure und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.  
 Vitamin B<sub>1</sub> (Thiamin), Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin), Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>12</sub>, Pantothenensäure, Niacin, Vitamin C, Biotin, Magnesium, Calcium, Jod, Mangan und Kupfer tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.  
 Vitamin B<sub>1</sub> (Thiamin), Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin), Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin C, Niacin, Biotin, Magnesium, Kupfer und Jod tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.  
 Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin), Zink, Selen, Kupfer und Mangan tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.  
 Calcium trägt zum Erhalt normaler Knochen und normaler Zähne bei.

**Zusammensetzung**

7 Tagesportionen zu je 20 ml (23,3 g) plus 1 Kapsel (0,7 g) = Gesamtfüllgewicht 168 g

	pro Tagesportion	% RDA**	pro 100 g	pro Tagesportion 133 kJ (32 kcal)	pro 100 g 554 kJ (132 kcal)
<b>Vitamine</b>					
Vitamin A	450 µg RE*	56	1,9 mg		
Vitamin C	530 mg	663	2,2 g	0,3 g	1,2 g
Vitamin E (u. a. Alpha- u. Gamma-Tocopherol)	150 mg Alpha-TE*	1.250	625 mg	6,2 g	26 g
Vitamin B <sub>1</sub>	25 mg	2.273	104 mg	0,5 g	2,3 g
Vitamin B <sub>2</sub>	25 mg	1.786	104 mg		
Niacin	60 mg NE**	375	250 mg		
Vitamin B <sub>6</sub>	20 mg	1.429	83 mg		
Vitamin B <sub>12</sub>	6 µg	240	25 µg		
Vitamin K <sub>1</sub>	60 µg	80	250 µg		
Vitamin D <sub>3</sub>	5 µg	100	21 µg		
	(200 I.E.***)		(833 I.E.***)		
Folsäure	800 µg	400	3,3 mg		
Pantothenensäure	10 mg	167	42 mg		
Biotin	165 µg	330	688 µg		
<b>Mineralstoffe und Spurenelemente</b>					
Calcium	160 mg	20	667 mg		
Magnesium	100 mg	27	417 mg		
Selen	50 µg	91	208 µg		
Zink	10 mg	100	42 mg		
Mangan	2 mg	100	8,3 mg		
Kupfer	500 µg	50	2,1 mg		
Chrom	30 µg	75	125 µg		
Molybdän	60 µg	120	250 µg		
Jod	150 µg	100	625 µg		
<b>Sekundäre Pflanzenstoffe</b>					
Citrus-Bioflavonoide	5 mg	***	21 mg		
Gemischte Carotinoide (Beta-Carotin, Lutein u. Lycopin)	5 mg	***	21 mg		
<b>Essenzielle Fettsäuren</b>					
Omega-3-Fettsäuren	170 mg	***	708 mg		

**Physiologischer Brennwert**

Erweiß	0,3 g
Kohlenhydrate	6,2 g
Fett	0,5 g

**Zutaten**

Wasser, Orangensaftkonzentrat mit Bioflavonoiden, Stabilisator Glycerin, modifizierte Stärke (z. T. aus Weizen), Calciumlactat, Maracujasaftkonzentrat, Säuerungsmittel L-Milchsäure, L-Ascorbinsäure, Fischöl (2,1%), Magnesiumcarbonat, DL-Alpha-Tocopheryllacetat, Natrium-L-ascorbat, Stabilisator Gummi Arabicum, Maltodextrin, Gelatine, Nicotinamid, Pflanzenöl, Thiaminhydrochlorid, Konservierungsstoff Kaliumsorbat, Trennmittel Siliciumdioxid, Riboflavin, Pyridoxinhydrochlorid, Zinkchlorid, Calcium-D-Pantothenat, gemischte Tocopherole, Süßstoff Acesulfam K, Süßstoff Natriumcyclamat, Eisengluconat, Aroma, Mangansulfat, Süßstoff Saccharin-Natrium, Beta-Carotin, Kupfersulfat, Farbstoff Ammoniak-Zuckerulor, Retinylpalmitat, Pteroylmonoglutaminsäure, Lutein, Süßstoff Sucralose, Lycopin, Kaliumiodid, D-Biotin, Chrom(III)chlorid, Natriummolybdat, Natriumselenat, Phyllochinon, Cyanocobalamin, Cholecalciferol

**Wichtige Hinweise**

• Orthomol Vital F<sup>®</sup> in der Darreichungsform Trinkfläschchen ist lactose- und glutenfrei.

• Orthomol Vital F<sup>®</sup> enthält Jod. 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.

orthomol



**Tagesportion**



Trinkfläschchen



Folsäure,  
Omega-3-Fettsäuren

**Verzehrempfehlung**

Täglich den Inhalt eines Trinkfläschchens (= Tagesportion) zu oder nach einer Mahlzeit zusammen mit der Kapsel einnehmen. Vor Gebrauch gut schütteln!