

**Kapsel für den Tag**

Nährstoff	1 Kapsel*	NRV**
Biotin	50 µg	100 %
Jod	150 µg	100 %
Magnesium	187,5 mg	50 %
Mangan	2 mg	100 %
Molybdän	50 µg	100 %
Selen	50 µg	100 %
Vitamin A	800 µg	100 %
Vitamin B12	2,5 µg	100 %
Vitamin B3	16 mg	100 %
Vitamin B5	6 mg	100 %
Vitamin C	40 mg	50 %
Vitamin E	12 mg	100 %
Zink	10 mg	100 %

Kapsel für die Nacht

Nährstoff	1 Kapsel*	NRV**
Calcium	200 mg	25 %
Chrom	40 µg	100 %
Folsäure	200 µg	100 %
Kupfer	1 mg	100 %
Vitamin B1	1,1 mg	100 %
Vitamin B2	1,4 mg	100 %
Vitamin B6	1,4 mg	100 %
Vitamin C	40 mg	50 %
Vitamin D3	5 µg	100 %
Vitamin K2	75 µg	100 %

* angegebene tägliche Verzehrmenge

** Anteil an der Nährstoffreferenzmenge