

Schema över dagliga tillskott

Namn: _____

Datum: _____ Telefon: _____

Tillskott	Märke/typ	Styrka	Frukost	Lunch	Middag
Multivitamin/Mineral kombination					
Extra tillskott					
A-vitamin					
Betakaroten					
B-komplex					
Enskilda B-vitaminer					
C-vitamin					
Bioflavonoider					
Pykonogenol					
D-vitamin					
E-vitamin					
GLA					
EPA					
Linfröolja					
Kalcium					
Magnesium					
Mangan					
Zink					
Koppar					
Krom					
Jod					
Selen					
Molybden					

Tillskott	Märke/typ	Styrka	Frukost	Lunch	Middag
Bor					
Örter					
Enzymer					
Fytokemikalier					
Aminosyror					
Probiotika					
Antioxidanter					
Spannmålsgräs / alger					
Andra tillskott					
Läkemedel					

