

## Egészséges táplálkozásban ajánlott étrendkiegészítők

Étrendkiegészítő	Milyen mennyiségben?	Példák	Hol tudom megnézni?
D-vitamin	2000 NE/nap	BioCo D3 vitamin 2000NE, Jutavit D3 vitamin 2000NE, Eurovit D-vitamin 2000NE	<a href="https://multi-vitamin.hu/Akcios-termekek/BioCo-D3-vitamin-2000-IU-100db.html">https://multi-vitamin.hu/Akcios-termekek/BioCo-D3-vitamin-2000-IU-100db.html</a>
Omega-3	600-800mg (EPA+DHA)/nap	MorEpa	<a href="http://www.morepa.hu/index.php">http://www.morepa.hu/index.php</a>
E-vitamin	400 NE /2 nap	Jutavit E-vitamin 400 kapszula	<a href="https://mpatika.hu/termek/jutavit-e-vitamin-400-kapszula-100x/">https://mpatika.hu/termek/jutavit-e-vitamin-400-kapszula-100x/</a>

- Az ajánlás akkor érvényes, ha nem áll fenn vitamin-és ásványianyag hiány, vegetarianizmus, élsportolás vagy tejfehérje allergia.
- A D-vitamin pótlására azokon a napokon nincs szükség, ha az alábbiak teljesülnek:
  - ✓ április – októberig terjedő időszak van
  - ✓ sikerül legalább 20 percet a napon tölteni, fedetlen arccal és végtagokkal
  - ✓ nem használtunk napvédő krémet ezalatt a 20 perc alatt