

---

Subject: @glockenspiel und co: Vit. B-Komplex  
Posted by [kaya](#) on Mon, 05 May 2008 21:37:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich wollte mal wieder regelmäßig einen guten B-Komplex supplementieren und habe mir heute bei DM folgenden recht günstig besorgt:

- B1: 4,2mg
- B2: 4,8mg
- B6: 6,0mg
- B12: 3,0ng
- niacin: 54mg
- pantothensäure: 18mg
- biotin: 450ng
- folsäure: 600ng

was ist von der konzentration pro kapsel zu halten?

---