

---

Subject: Dosierung B-Vitamine

Posted by [frühaufsteher78](#) on Wed, 30 Nov 2005 08:51:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Denkt ihr diese tägliche Dosierung ist zu hoch?

B1: 8mg

B2: 8mg

B6: 12mg

B12: 6µg

Niacin: 36mg

Pantothensäure: 36mg

Folsäure: 1200µg

Kann auch noch ein bißchen mehr dazu kommen, weil meinen Eiweißshakes auch noch B-Vitamine enthalten.

Das oben sind übrigens 2 Kapseln, könnte das also problemlos halbieren.

---