
Subject: @ Tino und Co. Folsäure +Jod+Eisen+Vitamin B12 tabl. von Schaebens.
Posted by [Steven](#) on Wed, 14 Dec 2005 19:37:07 GMT

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

Hi jungs,

Folsäure 600 ug
Jod 100 ug
Eisen 5 mg
Vitamin B 12 3ug

Nehme noch täglich 1 brausetablette Frubiose sport

sind auch noch 600 ug Folsäure, 5 mg Eisen und
3,0 ug B12 drinn.

Eigentlich brauch ich ja kein Vitamin b komplex
zu holen. ist ja alles in der Brausetablette drin.

wäre 1200 ug Folsaure
10 mg Eisen
190 ug Jod
17,6 mg Zink (siehe regime)
10 mg Biotin (siehe regime)

ist 6 ug vit. B12 zu viel???
will mir noch vitamin C tabletten holen? ist ja
wichtig wegen folsäure

will mir die Nem eigentlich alle in der apo kaufen
hatte aber nicht die zeit dafür. Die sind alle
aus dem Einzelhandel. warn aber nicht billig.

danke
