

---

Subject: meine Nem

Posted by [Zeppy](#) on Mon, 13 Aug 2007 17:18:19 GMT

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

---

hallo ,

ich wollte mal meine NEM zusammenfassen.

ich nehme am tag :

eine kapsel Abtei Zink Plug 5 mg

drei kapseln kieselerde forte auch von abtei.

eine brausetablette multivitamin

eine brausetablette folsäure

an zink ist hiermit der tagesbedarf zu 35 prozent gedeckt.

die folsäure brausetabletten decken den tagesbedarf an folsäure zu 300 prozent, den vit b2,  
b6 vit b12 zu 300 prozent.

in einer tablette kieselerde befinden 350 mg kieselerde.

das wären am 1.05 gramm am tag.

was könntet ihr noch empfehlen, oder nehme ich schon die richtigen sachen ?

vielen dank.

gruß, zeppy

---