

---

Subject: Wie nehmt ihr eure Vitamine ?

Posted by [Raiders-Fan](#) on Fri, 07 Sep 2007 14:14:45 GMT

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

---

Ist es denn besser künstliche Vitamine mit natürlichen zu mischen ? Ich nehme meine Vitamin E Kapsel z.b. gerne mit Salat und Rapsöl zu mir.

Biotin spüle ich mit süsser Limonade herunter, weil Dosen ab 10mg die Insulinaufnahme verbessert ect.

---