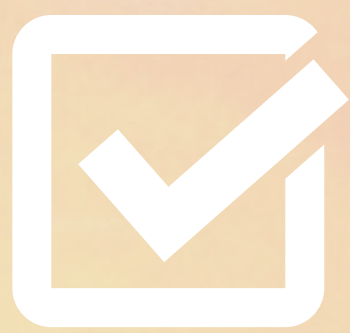


# GO VEGAN

## Supplementation von Nährstoffen bei einer veganen Ernährung



Die Supplementation von **Vitamin B12** ist verpflichtend. Es kann nicht in ausreichender Menge über pflanzliche Nahrung aufgenommen werden.



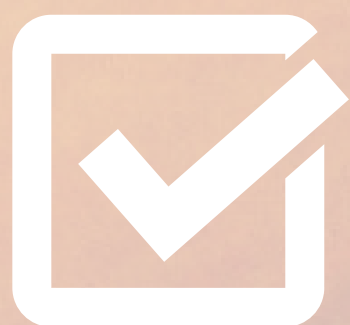
**Vitamin D** sollte zuerst im Blut gemessen werden und anschließend bedarfsgerecht supplementiert werden.



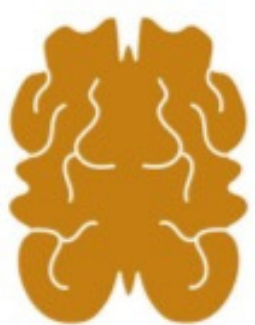
Für eine adäquate **Jod**versorgung verwende stets jodiertes Speisesalz oder mit jodhaltigen Algen angereicherteres Meersalz.



**Omega-3 als EPA und DHA** kann am besten über ein hochwertiges Algenöl aufgenommen werden. Die tägliche Menge sollte individuell angepasst sein.



Weitere Nährstoffe wie **Eisen, Selen, Zink, Kalzium** und **Vitamin B2** können potentiell kritisch sein. Lasse Deinen Status regelmäßig überprüfen.



**nutrilution**  
Ernährung & Lebensstil

**FÜR FRAGEN ODER BERATUNG SCHREIBE UNS  
EINE E-MAIL AN [INFO@NUTRILUTION.DE](mailto:INFO@NUTRILUTION.DE).**