

# Multivitamin/mineraltillskott för allas ekonomi och behov



	RDI (Rekommenderat dagligt intag)	T.N.T (2 tbl)	Livskälla Daglig (2 tbl)	NSP Regular (4 olika tbl)	ManVital/ KvinnaVital (3 tbl)	NSP Extra starka (4 olika tbl)	Mega Vital (30 ml, flytande)	SuperVitalis (30 ml, flytande)	Livskälla Komplet (14 g, pulver)
Pris/mån (pris/förp)		112 kr (224 kr)	128 kr (385 kr)	185 eller 255 kr <sup>1</sup>	198 kr	225 eller 365 kr <sup>1</sup>	295 kr	364 kr	370 kr
Märke		Great Earth	Willamette Valley	Great Earth	Alpha Plus	Great Earth	Bättre Hälsa	Holistic	Willamette Valley
Vitamin C	80 mg	250 mg	400 mg	625 mg	150 mg	1250 mg	1000 mg	130 mg	1000 mg
Vitamin D	5 µg	10 µg	10 µg	6,3 µg	15 µg	12,5 µg	5 µg	10 µg	25 µg
Vitamin A (RE) <sup>2</sup>	800 µg	750 µg	1200 µg	300 µg	525 µg	600 µg	500 µg	3000 µg	1500 µg
Extra karotenoider	-	-	-	7000 mg	-	14000 µg	-	-	-
Vitamin E	12 mg	86 mg	73 mg	233 mg	68 mg	368 mg	181 mg	24 mg	140 mg
Vit. B1 (tiamin)	1,1 mg	18,74 mg	20 mg	37,5 mg	7,5 mg	75 mg	50 mg	6 mg	30 mg
Vit. B2 (riboflavin)	1,4 mg	18,74 mg	20 mg	37,5 mg	7,5 mg	75 mg	25 mg	4,2 mg	30 mg
Vit. B3 (niacin)	16 mg	18,74 mg	20 mg	37,5 mg	15 mg	75 mg	25 mg	10 mg	40 mg
Vit. B5 (pantotensyra)	6 mg	18,74 mg	30 mg	37,5 mg	30 mg	75 mg	50 mg	10 mg	150 mg
Vitamin B6	1,4 mg	18,74 mg	20 mg	37,5 mg	7,5 mg	75 mg	25 mg	5 mg	30 mg
Vit B12 (kobalamin)	2,5 µg	18,74 mg	40 µg	37,5 mg	75 µg	75 µg	250 µg	100 µg	500 µg
Biotin	50 µg	100 µg	20 µg	75 µg	150 µg	200 µg	200 µg	120 µg	600 µg
Folsyra	200 µg	100 µg	150 µg	200 µg	250 µg	400 µg	200 µg	400 µg	400 µg
Kalcium	800 mg	250 mg	250 mg	315 mg	375/390 mg	730 mg	200 mg	*	400 µg
Magnesium	375 mg	125 mg	125 mg	152 mg	150 mg	304 mg	100 mg	*	150 mg
Zink	10 mg	7,5 mg	4 mg	8,25 mg	18/15 mg	16,5 mg	10 mg	5 mg	2 mg
Järn	14 mg	7,5 mg	2 mg	7,5 mg	- /4,5 mg	15 mg	*	*	1 mg
Koppar	1 mg	0,5 mg	0,5 mg	0,5 mg	0,9 mg	1,02 mg	1 mg	2 mg	1 mg
Krom	40 µg	50 µg	40 µg	25 µg	150 µg	50 µg	200 µg	50 µg	200 µg
Selen	55 µg	100 µg	60 µg	60 µg	75 µg	120 µg	25 µg	80 µg	100 µg
Kalium	2000 mg	24,74 mg	90 mg	27,5 mg	60mg	55 mg	*	*	100 mg
Bor	-	-	-	*	0,38/1,2mg	3 mg	*	*	1 mg
Jod	150 µg	37,5 µg	40 µg	75 µg	114/120 µg	150 µg	75 µg	*	*
Molybden	50 µg	-	-	95 µg	73,2/75 µg	190 µg	*	*	*
Kisel	-	-	-	-	6 mg	-	30 mg	30 mg	*
Inositol	-	18,74 mg	20 mg	37,5 mg	30 mg	75 mg	25 mg	50 mg	25 mg
Vitamin K	75 µg	30 µg	-	13,8 µg	- /60 µg	-	45 µg	80 µg	30 µg
Mangan	2 mg	2,5 mg	2 mg	3,3 mg	1,5 mg	6,5 mg	5 mg	*	*
Kolloida spårämnen	-	-	-	11 st	-	11 st	70 st.	70 st.	77 st.
Aminosyror	-	-	300 mg (5 st)	-	-	-	100 mg (18 st)	-	124 mg (18 st)
Övg. antioxidanter	-	Lågt (63 mg bioflavonoider)	Lågt (7 mg Q10, Blåbärsextrakt)	Högt (ca 300 mg av ett 20-tal bioflavonoider och fytonäringsämnen)	Lågt (25 mg pumpakärneextrakt, 0,6 mg lykopen, 48 g bioflavonoider)	Högt (ca 600 mg av ett 20-tal bioflavonoider och fytonäringsämnen)	Högt (500 mg frukt/grönsaksblandning, ger ett ORAC värde på 4111 per 30 ml)	Högt (16 superfoods, 32 frukter & grönsaker, 30-tal örter, Q10)	Högt (474 mg av 115 olika frukter och grönsaker. 5745 ORAC per 14 g)

Handwritten annotations in dashed boxes:

- Under T.N.T: Bra budgetval
- Under Livskälla Daglig: Högt dos aminosyror
- Under NSP Regular: Bättre budgetval
- Under ManVital/KvinnaVital: Minsta möjliga extra tillsatser
- Under NSP Extra starka: Kraftigast
- Under Mega Vital: Flytande
- Under SuperVitalis: Flytande
- Under Livskälla Komplet: Vi rekommenderar!

Jämförelsen omfattar endast vitaminer och mineraler samt vissa antioxidanter. Kosttillskotten kan även innehålla andra ämnen. 1 = En eller fyra månaders förpackningar. 2 = Angett i RE (Retinolekvivalenter). För aktuella priser se vår hemsida. För aktuella doser se tillverkarens hemsida.