

NATURECAN

EERSTE EDITIE

# VITAMINES — MINERALEN

GUIDE





# SAMENVATTING

Gezond eten draait om een evenwicht tussen verschillende voedingsmiddelen en voedingsstoffen in voeding voor een goede gezondheid en welzijn.

Een gevarieerde voeding verhoogt onze inname van essentiële vitamines en mineralen die ons lichaam nodig heeft.

Soms hebben we voedingssupplementen nodig om voedingsdeficiënties te corrigeren, een adequate inname te handhaven of specifieke fysiologische functies te ondersteunen naast een gezonde en evenwichtige voeding.

**We hebben een gids samengesteld voor iedereen om je te ondersteunen op je gezondheidsreis en welke de meest handige supplementen zijn die je kunt nemen.**

We raden altijd aan dat u het gebruik van supplementen eerst bespreekt met uw huisarts. Supplementen zijn niet ter vervanging voor een gevarieerde voeding en zijn niet bedoeld om ziektes, te behandelen, te genezen of te voorkomen.





# INTRODUCTIE

WELKOM TOT ONZE

# VITAMINES & MINERALEN

GIDS

Je ouders zeiden niet voor niets dat je als kind je groenten moest eten. Nu je hebt besloten een extra stap te zetten in je gezondheidsreis, is het tijd om te ontdekken welke vitamines en mineralen het beste voor je zijn, en hoe je er het meeste uit kunt halen.

Het is veilig om te zeggen dat de vitamines en mineralen mineralenmarkt is volledig overvol - verwarrend en overweldigend voor de meesten. Dus hoe kies je wat het beste bij je past?

Hier bij Naturecan hebben we informatie verzameld over onze favoriete vitamines en mineralen. In onze uitgebreide gids vindt u precies wat ze voor uw gezondheid kunnen doen.



# WAT IS NRV?

NRV staat voor "Nutrient Reference Value", een reeks van richtlijnen voor 13 vitaminen en 14 mineralen. Het doel van deze richtlijnen is dat u de etiketten van voedingsmiddelen of voedingssupplementen kunt begrijpen aan de hand van de EU-richtwaarden per dagelijkse hoeveelheid vitaminen of mineralen die de gemiddelde gezonde persoon nodig heeft voor een evenwichtige levensstijl.

Wij volgen deze richtlijnen voor elk van onze vitaminen en mineralen om u een schatting te geven van het aantal voedingsstoffen dat u dagelijks nodig heeft. Dit ondersteunt uw ontwikkeling en zorgt voor een goede gezondheid. U kunt er dus op vertrouwen dat de producten van Naturecan van goede kwaliteit zijn, zodat u een gezondere levensstijl kunt leiden.

## EU DAGELIJKSE REFERENTIE-INNAMEN VOOR VITAMINEN & MINERALEN (VOLWASSENEN)

Vitamine A (µg)	800
Vitamine D (µg)	5
Vitamine E (mg)	12
Vitamine K (µg)	75
Vitamine C (mg)	80
Thiamine (mg)	1,1
Riboflavin (mg)	1,4
Niacine (mg)	16
Vitamine B6 (mg)	1,4
Foliumzuur (µg)	200
Vitamine B12 (µg)	2,5
Biotine (µg)	50
Pantotheenzuur (mg)	6
Kalium (mg)	2,000

Chloride (mg)	800
Calcium (mg)	800
Phosphorus (mg)	700
Magnesium (mg)	375
Iron (mg)	14
Zinc (mg)	10
Copper (mg)	1
Manganese (mg)	2
Fluoride (mg)	3,5
Selenium (µg)	55
Chromium (µg)	40
Molybdenum (µg)	50
Iodine (µg)	150



# VITAMIN B12

Een gemakkelijke manier om uw aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine B12 binnen te krijgen is via onze Naturecan tabletten.

Vitamine B12 deficiëntie kan ons allemaal treffen. (veganisten inbegrepen) en is iets waar we ons allemaal bewust van moeten zijn. Het consumeren van bepaalde voedingsmiddelen kan je inname van vitamine B12 verhogen.

Het kan moeilijk zijn om voldoende vitamine B12 uit je dieet te halen, vooral als je 100% plantaardig bent. Dat komt omdat deze vitamine in water oplosbaar is en vooral voorkomt in voedingsmiddelen waaronder:

Vlees  
Vis  
Melk (Fortified melk)  
Eieren  
Verrijkte voedingsgist  
Fortifische granen



1. Vitamin B12 contributes to the normal function of the immune system.
2. Vitamin B12 contributes to the reduction of tiredness and fatigue.
3. Vitamin B12 has a role in the process of cell division.
4. Vitamin B12 contributes to normal psychological function.
5. Vitamin B12 contributes to normal energy-yielding metabolism.

## Wat zijn de voordelen van Vitamine B12?

Met 510µg vitamine B12 per portie speelt ons zeer sterke supplement een rol bij de normale werking van het immuunsysteem (1), draagt het bij tot de vermindering van vermoeidheid (2), ondersteunt het de normale vorming van rode bloedcellen (3), een normale psychologische functie (4) en een energieleverend metabolisme (5).

**Bovendien zijn onze Vitamine B12-tabletten zijn gemaakt met plantaardige ingrediënten, een vegan vriendelijke manier om uw dieet aan te vullen.**

# VITAMINE D3 & K2

Vitamine D3 is moeilijk op te nemen via de voeding alleen, omdat het voornamelijk wordt aangemaakt wanneer u wordt blootgesteld aan de UV-straling van de zon. Tijdens de wintermaanden worden veel mensen echter niet blootgesteld aan voldoende zonlicht voor een optimaal niveau. Hier zijn enkele voedselbronnen van Vitamine D3 via

Vette vis - zoals zalm, makreel en sardines  
Lever en rood vlees  
Vruchtbare granen  
Eigeel

Van vitamine D is bekend dat het de normale werking van het immuunsysteem ondersteunt (1) en zorgt voor het behoud van normale botten (2), tanden (3), spierfunctie (4) en een rol speelt bij de celdeling (5). Er zijn veel voedselbronnen van vitamine D.



1. Vitamin D contributes to the normal function of the immune system.  
2. Vitamin D contributes to the maintenance of normal bones.  
3. Vitamin D contributes to the maintenance of normal teeth.  
4. Vitamin D contributes to the maintenance of normal muscle function.  
5. Vitamin D has a role in the process of cell division

1. Vitamin K contributes to normal blood clotting.  
2. Vitamin K contributes to the maintenance of normal bones.

Van vitamine K2 is bekend dat het bijdraagt tot een normale bloedstolling en het behoud van normale botten (1, 2). Deze essentiële vitamine heeft aangetoond in studies om te helpen bij de gezondheid van de botten. Bronnen van vitamine K zijn te vinden in bepaalde voedingsmiddelen, waaronder:

Boerenkool  
Groene bladgroenten - zoals broccoli en spinazie  
Plantaardige oliën  
Graankorrels  
Kip/varkensvlees  
Eigeel  
Zachte kaas

**Onze handige dagelijkse Vitamine D3 & K2 tablet is perfect voor sporters.**



# ZMA

## ZINK, MAGNESIUM, EN ASPARTAAT



Van zink is bekend dat het bijdraagt tot een normale cognitieve functie (1). U zou alle zink die u nodig heeft uit uw dagelijkse voeding moeten kunnen halen. Echter, als je een boost in Zink nodig hebt, waarom probeer je dan niet onze ZMA om aan uw dagelijkse behoeften te voldoen. Goede bronnen van voedingsmiddelen die zink bevatten zijn

Vlees  
Volle granen  
Brood  
Zuivelproducten - zoals kaas/melk  
Schaal

Magnesium is een van de onbezongen helden van de mineralenwereld. Magnesium draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid, de stofwisseling, het zenuwstelsel en vele andere functies in het lichaam(1,2,3). De juiste inname van magnesium is van vitaal belang voor het lichaam, want zonder kunnen we ons snel uitgeput voelen. Voedingsmiddelen die magnesium bevatten zijn onder andere:

Spinazie  
Volkoren / Noten  
volkoren brood

Vitamine B6 speelt een belangrijke rol in onze voeding, waaronder de normale functie van het immuunsysteem (1), vermindering van vermoeidheid en moeheid (2), ondersteuning van normale werking van het zenuwstelsel systeem (3), normaal eiwit- en glycogeen metabolisme (4), en normale psychologische functie (5). Vitamine B6 komt voor in veel voedingsmiddelen, waaronder:

Gevogelte - zoals kip/kalkoen  
Sojabonen  
Haver  
Koudwatervis - zoals zalm/tonijn  
Vruchtbare granen  
Bananen

**Krijg de potentiële voordelen van zink, magnesium en vitamine B6, die een belangrijke rol spelen in dagelijks welzijn met onze gepatenteerde ZMA® mix.**



1.Zinc contributes to normal cognitive function

1.Magnesium contributes to a reduction of tiredness and fatigue  
2.Magnesium contributes to normal energy-yielding metabolism  
3.Magnesium contributes to normal functioning of the nervous system

1. Vitamin B6 contributes to the normal function of the immune system.  
2. Vitamin B6 contributes to the reduction of tiredness and fatigue.  
3. Vitamin B6 contributes to normal functioning of the nervous system.  
4. Vitamin B6 contributes to normal protein and glycogen metabolism.  
5. Vitamin B6 contributes to normal psychological function.

# VITAMINE C

Vitamine C is een in water oplosbare vitamine die het immuunsysteem ondersteunt (1) - de natuurlijke afweer van uw lichaam. Helpt de ijzeropname te verhogen, vermindert vermoeidheid en moeheid en draagt bij tot de normale vorming van botten, tanden, tandvlees en huid (2,3,4,5,6)

Vitamine C kan vermoeidheid en moeheid helpen verminderen, cellen beschermen tegen oxidatieve stress en de stofwisseling ondersteunen (2,3,4), het is essentieel om je gezond te blijven voelen.

Vitamine C komt voor in een grote verscheidenheid aan groenten en fruit, waaronder:

Citrusvruchten - zoals sinaasappels, citroenen en grapefruits  
Aardbeien  
Zwarte bessen  
Paprika  
Spinazie  
Broccoli  
Spruitjes

**Als u uw vitamine C-inname wilt verhogen, geven onze handige Vitamine C-capsules u uw dagelijkse behoefte aan vitamine C zonder gedoe, zodat aanvulling in uw schema past. Bovendien zijn ze veganistisch.**

1. Vitamin C increases iron absorption.
2. Vitamin C contributes to the reduction of tiredness and fatigue.
3. Vitamin C contributes to normal collagen formation for the normal function of bones.
4. Vitamin C contributes to normal collagen formation for the normal function of teeth.
5. Vitamin C contributes to normal collagen formation for the normal function of gums.
6. Vitamin C contributes to normal collagen formation for the normal function of the skin.





NATURECAN

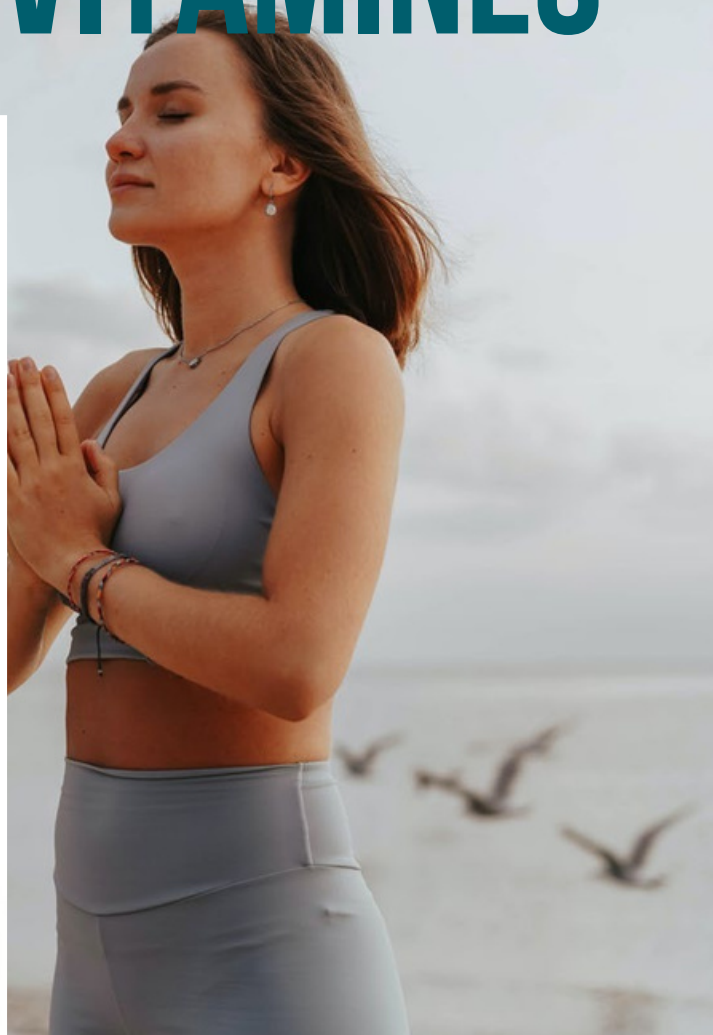
# VEGAN MULTIVITAMINES

Als je een eenvoudige en handige multivitamine nodig hebt, zoek dan niet verder dan onze Vegan Multivitaminen - de ultieme mix van 23 essentiële vitaminen en mineralen, ontworpen om de perfecte dagelijkse dosis te leveren met drie handige capsules.

Het aanbieden van een mix van onze formule die **vitamine A, vitamine B12, vitamine C, vitamine D3, vitamine E, vitamine K, Biotine, Foliumzuur, IJzer, Zink, Magnesium en nog veel meer bevat.**

om uw lichaam en welzijn te ondersteunen, ongeacht uw schema.

Gemaakt met 100% plantaardige ingrediënten, zijn dit de ideale vitaminen voor iedereen - om u te helpen om de voedingsstoffen te krijgen die uw lichaam nodig heeft met behoud van een plantaardig dieet.



## Welke vitaminen en mineralen moet ik innemen?

Als het gaat om het aanvullen van vitaminen en mineralen, zorg er dan voor om met een gezondheidsdeskundige te spreken, maar ook om een evenwichtige en gevarieerde voeding.

**Dus, "welke vitaminen moet ik nemen? Nog steeds niet zeker waar te beginnen? Bekijk onze Naturecan's [Vegan Multivitaminen](#).**

# NATURECAN'S VITAMINES EN MINERALEN

## VITAMINE B12

Belangrijke functies: Immuunsysteem, verminderen vermoeidheid, rode bloedcelvorming, psychologische functie en metabolisme

Voedselbronnen: Vlees, fruit, melk, eieren, verrijkte voedingsgist, verrijkte granen.

Naturecans per dagelijkse portie: 510µg

NRV (Nutrient Reference Value): 2,5µg

## VITAMINE C

Belangrijke functies: Vermoeidheid, oxidatieve stress, metabolisme

Voedselbronnen: Sinaasappels, citroenen, grapefruits, aardbeien, zwarte bessen, Pepers, Spinazie, Broccoli, Spruitjes

Naturecans per dagelijkse portie: 500mg

NRV (Voedingsstoffen Referentiewaarde): 80mg

## VITAMINE D3 & K2

Belangrijke functies: Gezondheid van botten, hart en tanden, spierfunctie, celdeling

Voedselbronnen: Zalm, makreel, sardines, Lever, rood vlees, Fortifische granen, Eigeel, Boerenkool, Broccoli, Plantaardige oliën, Granen, Kip/varkensvlees, zachte kaas

Naturecans Per Daily Serving: Vitamin D - 125µg / Vitamin K - 100µg

NRV (Nutrient Reference Value): Vitamin D - 5µg / Vitamin K - 75µg



# NATURECAN'S VITAMINES & MINERALEN BREAKDOWN

## VEGAN MULTIVITAMINEN

Belangrijke functies: Immuniteit, energie, verminderde vermoeidheid

Voedselbronnen: Fortifische melk, eieren, zaden, noten

Naturecans Per Daily Serving: Calcium - 400mg, Magnesium - 188mg, Vitamin C - 80mg, Niacin - 16mg, Iron 14mg, Vitamin E - 12mg, Zinc - 10mg, Pantothenic Acid - 6mg, Manganese - 2mg, Vitamin B6 - 1.4mg, Vitamin B2 - 1.4mg, Vitamin B1 - 1.1mg, Copper - 1mg, Vitamin A - 640µg, Folic Acid - 200µg, Iodine - 150µg, Vitamin K - 75µg, Selenium - 55µg, Molybdenum - 50µg, Biotin - 50µg, Chromium - 40µg, Vitamin D3 - 5µg, Vitamin B12 - 2.5µg

NRV (Nutrient Reference Value): Calcium - 800mg, Magnesium - 375mg, Vitamin C - 80mg, Niacin - 16mg, Iron 14mg, Vitamin E - 12mg, Zinc - 10mg, Pantothenic Acid - 6mg, Manganese - 2mg, Vitamin B6 - 1.4mg, Vitamin B2 - 1.4mg, Vitamin B1 - 1.1mg, Copper - 1mg, Vitamin A - 800µg, Folic Acid - 200µg, Iodine - 150µg, Vitamin K - 75µg, Selenium - 55µg, Molybdenum - 50µg, Biotin - 50µg, Chromium - 40µg, Vitamin D3 - 5µg, Vitamin B12 - 2.5µg

## ZMA

Belangrijke functies: Immuunrespons, spierbeweging, zenuwstelsel, verminderen vermoeidheid, metabolisme

Voedselbronnen: Kaas, melk, Volle granen, Brood, Schelpfijn, Spinazie, Noten, Volle granen, Volkorenbrood

Naturecans Per Daily Serving: Zinc - 10mg / Magnesium - 150mg  
Vitamin B6 - 3.5mg

NRV (Nutrient Reference Value): Zinc - 10mg / Magnesium - 375mg  
Vitamin B6 - 1.4mg

Powered by  
**NATURECAN**  
2022

