

# Supplementen bij zwangerschap en/of borstvoeding

Supplement	Zwangerschap	Borstvoeding	Opmerking
Algenolie capsules	Ja	Ja	Juist! Er zit DHA in wat een bewezen bouwsteen is voor onze hersenen, voor iedereen dus belangrijk. Daarnaast verlaagt het EPA in de omega 3 de ontstekingen in je lichaam. Omega 3 is zeer belangrijk voor de opname.
Ashwaganda	Nee	Nee	
Blood sugar Support	Nee	Nee	
Brain Effort	Nee	Nee	
Curcuma & Bioperine	Nee	Nee	
D-Mannose	Ja	Ja	Maximaal 1 per dag
Eiwitpoeder 1000 gram	Ja	Ja	
Femaluse	Nee	Nee	
GABA 500 & B6	Nee	Nee	

*Charlotte Lakee*

Supplement	Zwangerschap	Borstvoeding	Opmerking
Griffonia Simplicifolia & B6	Nee	Nee	
Indole-3-Carbinol	Nee	Nee	
L-Lisine	Nee	Nee	
L-Theanine	Nee	Nee	
Magnesium Bisglycinaat	Ja	Ja	Draagt bij tot in standhouding van normale werking van de spieren, vermindering van vermoeidheid, bevordert de energiestofwisseling, instandhouding van normale botten en tanden
Magnesium Malaat	Ja	Ja	Draagt bij tot in standhouding van normale werking van de spieren, vermindering van vermoeidheid, bevordert de energiestofwisseling, instandhouding van normale botten en tanden
Magnesium Tauraat	Ja	Ja	Draagt bij tot in standhouding van normale werking van de spieren, vermindering van vermoeidheid, bevordert de energiestofwisseling, instandhouding van normale botten en tanden
Memory support	Nee	Nee	
Menstruatie formule	Nee	Nee	
MUCO	Nee	Nee	

Supplement	Zwangerschap	Borstvoeding	Opmerking
Mucuna Pruriens	Nee	Nee	
Multi basis	Nee	Nee	
Multi Kids	Nee	Nee	
Multi Mama	Ja	Ja	Juist! Ondersteunt tijdens de zwangerschap ivm foliumzuur
Multi Vrouw	Nee	Nee	
Mushroom Mix	Nee	Nee	
NAC	Nee	Nee	
Pre/Probiotica	Ja	Ja	Ondersteund de darmen
Premium Matcha thee	Ja	Ja	Let op: maximaal 1 kopje per dag
Pure Omega 3 Algenolie 150 ml	Ja	Ja	Juist! Er zit DHA in wat een bewezen bouwsteen is voor onze hersenen, voor iedereen dus belangrijk. Daarnaast verlaagt het EPA in de omega 3 de ontstekingen in je lichaam. Omega 3 is zeer belangrijk voor de opname.

Supplement	Zwangerschap	Borstvoeding	Opmerking
<b>Pure Omega 3 Olie 250 ml</b>	Ja	Ja	Juist! Er zit DHA in wat een bewezen bouwsteen is voor onze hersenen, voor iedereen dus belangrijk. Daarnaast verlaagt het EPA in de omega 3 de ontstekingen in je lichaam. Omega 3 is zeer belangrijk voor de opname.
<b>Omega 3 capsule</b>	Ja	Ja	Juist! Er zit DHA in wat een bewezen bouwsteen is voor onze hersenen, voor iedereen dus belangrijk. Daarnaast verlaagt het EPA in de omega 3 de ontstekingen in je lichaam. Omega 3 is zeer belangrijk voor de opname.
<b>Omega 3 capsule</b>	Ja	Ja	
<b>Quercetine</b>	Nee	Nee	
<b>Relax A Busy Mind</b>	Nee	Nee	
<b>Rhodiola</b>	Nee	Nee	
<b>Saffraan</b>	Nee	Nee	
<b>Spijvertering support</b>	Nee	Nee	
<b>Superfoods &amp; Greens Mix</b>	Nee	Nee	
<b>Vegan Collagen Formation</b>	Ja	Ja	

Supplement	Zwangerschap	Borstvoeding	Opmerking
<b>Viscollageen Poeder MSC</b>	Ja	Ja	Eiwit is een van onze belangrijkste bouwstof van ons lichaam, meer nodig in een zwangerschap en borstvoedingsperiod
<b>Vitamine B-complex</b>	Nee	Nee	
<b>Vitamine B12</b>	Ja	Ja	
<b>Vitamine C</b>	Ja	Ja	(Alleen 1 per dag) ondersteunt de afweer van het lichaam, het vermoeidheid te verminderen, ondersteund het energieniveau, ondersteunt de bloedvaten, botten en tanden
<b>Vitamine K2/D3 capsules &amp; druppels</b>	Ja	Ja	In stand houden van normale botten en tanden, normale werking van het immuunsysteem en spieren, groei en ontwikkeling botten van kinderen
<b>Zink</b>	Ja	Ja	Normale cognitieve functie, celdelingsproces, normale hormoonhuishouding, normale werking immuunsysteem, draagt bij een normale kwaliteit van sperma en productie van zaadcellen, celbeschermend, en draagt bij aan normale vruchtbaarheid van man en vrouw
<b>Zwangerschaps-pakket</b>	Ja	Ja	Juist