

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 in de cellen.
Ashwaganda	Nee	Nee	
Blood Sugar Support	Nee	Nee	
Brain Effort	Nee	Nee	
Brain Support	Nee	Nee	
Cacao Mix	Nee	Nee	
Curcuma & Bioperine	Nee	Nee	
D-Mannose	Ja	Ja	Maximaal 1 per dag.
Eiwitpoeder	Ja	Ja	

Supplement	Zwangerschap	Borstvoeding	Opmerking
Femaluse	Nee	Nee	
GABA 500 & B6	Nee	Nee	
Griffonia Simplicifolia & B6	Nee	Nee	
Ijzer Bisglycinaat	Ja	Ja	Alleen bij een aantoonbaar ijzertekort. Het liefst om de dag en in overleg met een verloskundige of arts.
Indole-3- Carbinol	Nee	Nee	
L-Lysine	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.

Supplement	Zwangerschap	Borstvoeding	Opmerking
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	
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	

Supplement	Zwangerschap	Borstvoeding	Opmerking
NAC	Nee	Nee	
Omega 3 visolie 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 in de cellen.
Pre/Probiotica	Ja	Ja	Ondersteunt 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 in de cellen.
Pure Omega 3 Olie 250 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 in de cellen.
Quercetine	Nee	Nee	
Relax A Busy Mind	Nee	Nee	
Resveratrol	Nee	Nee	

Supplement	Zwangerschap	Borstvoeding	Opmerking
Rhodiola	Nee	Nee	
Saffraan	Nee	Nee	
Silicium	Ja	Ja	
Spijsverterings Support	Nee	Nee	
Superfoods & Greens Mix	Nee	Nee	
Vegan Collagen Formation	Ja	Ja	
Viscollageen Poeder MSC	Ja	Ja	Eiwit is een van onze belangrijkste bouwstof van ons lichaam, meer nodig in een zwangerschap en borstvoedingsperiode.
Vitamine B-complex	Nee	Nee	
Vitamine B12	Ja	Ja	
Vitamine B12 3000	Ja	Ja	

Supplement	Zwangerschap	Borstvoeding	Opmerking
Rhodiola	Nee	Nee	
Saffraan	Nee	Nee	
Silicium	Ja	Ja	
Spijsverterings Support	Nee	Nee	
Superfoods & Greens Mix	Nee	Nee	
Vegan Collagen Formation	Ja	Ja	
Viscollageen Poeder MSC	Ja	Ja	Eiwit is een van onze belangrijkste bouwstof van ons lichaam, meer nodig in een zwangerschap en borstvoedingsperiode.
Vitamine B-complex	Nee	Nee	
Vitamine B12	Ja	Ja	
Vitamine B12 3000	Ja	Ja	

Supplement	Zwangerschap	Borstvoeding	Opmerking
Vitamine C	Ja	Ja	(Alleen 1 per dag) ondersteunt de afweer van het lichaam, het vermoeidheid te verminderen, ondersteunt het energieniveau, ondersteunt de bloedvaten, botten en tanden.
Vitamine K2/D3 capsules & druppels	Ja	Ja	In stand houden van normale botten en tanden, normale werking van het immuunsysteem en spieren, groei en ontwikkeling botten van kinderen.
Zink	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.
Zwangerschaps-pakket	Ja	Ja	Juist!