

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 MSC | Nee | Nee | |

| Supplement | Zwangerschap | Borstvoeding | Opmerking |
|---|--------------|--------------|--|
| Griffonia Simplicifolia & B6 | Nee | Nee | |
| 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 |
| 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 |
|------------------------------------|--------------|--------------|---|
| 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 |
| Omega 3 capsule | 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 |
| Quercetine | Nee | Nee | |
| Relax A Busy Mind | Nee | Nee | |
| Rhodiola | Nee | Nee | |
| Saffraan | Nee | Nee | |
| Spijvertering support | Nee | Nee | |
| Superfoods & Greens Mix | Nee | Nee | |
| Vegan Collagen Formation | Ja | Ja | |

| Supplement | Zwangerschap | Borstvoeding | Opmerking |
|--------------------------------------|--------------|--------------|---|
| Viscollageen Poeder MSC | Ja | Ja | Eiwit is een van onze belangrijkste bouwstof van ons lichaam, meer nodig in een zwangerschap en borstvoedingsperiod |
| Vitamine B-complex | Nee | Nee | |
| Vitamine B12 | Ja | Ja | |
| 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 & druppels | Ja | Ja | In stand houden van normale botten en tanden, normale werking van het immuunsysteem en spieren, groei en ontwikkeling botten van kinderen |
| Vitamine K2/D3 & capsules | 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 |