

**Produkt:** Optisana 27 Vitamine,  
Mineralstoffe und Lutein + Q10  
**Firma:** Lidl Deutschland

Anzahl:	>=100%	1-99%	0%	Preis/ Tag
- Vitamine	13	0	1	
- Mineralst.+Spuren.	10	0	0	0.38

Note **9**

Kosten	SFr. 7.68	€ 4.99	Kurs: 1.54
Inhalt	<b>100</b>	<b>Tabletten</b>	
Einzel dosis	<b>1</b>	<b>Tablette</b>	
Kosten pro Einzeldosis	SFr. 0.08		

**Vergleich für: 5 Tabletten**  
Kosten für diese Dosierung: SFr. 0.38

Der Faktor zeigt an, wieviel mal der 100%-RDA-Wert in der Dosis enthalten ist

Vitamine	100 % RDA Schweiz	1 Stk.	5 Stk.	0	< 0.5	> 0.5	> 0.8	> 1.0	> 2.0	> 3.0	> 4.0	> 5.0	> 7.0	> 10	> 15	> 20	> 30
Vitamin A (13333 IE)	0.800 mg	0.800 mg	4.000 mg									5.0					
β-Carotin (Provitamin A)	4.800 mg		0.000 mg	0													
Vitamin D (1000 IE)	0.005 mg	0.005 mg	0.025 mg									5.0					
Vitamin E	10.000 mg	12.000 mg	60.000 mg									6.0					
Vitamin K	0.100 mg	0.030 mg	0.150 mg				1.5										
Vitamin C	60.000 mg	120.000 mg	600.000 mg											10.0			
Vitamin B1 (Thiamin)	1.400 mg	2.100 mg	10.500 mg										7.5				
Vitamin B2 (Riboflavin)	1.600 mg	2.400 mg	12.000 mg										7.5				
Niacin (Vitamin PP)	18.000 mg	18.000 mg	90.000 mg									5.0					
Vitamin B6	2.000 mg	3.000 mg	15.000 mg										7.5				
Folsäure/Folacin	0.200 mg	0.300 mg	1.500 mg										7.5				
Vitamin B12	0.001 mg	0.003 mg	0.015 mg												15.0		
Biotin	0.150 mg	0.150 mg	0.750 mg									5.0					
Pantothensäure	6.000 mg	6.000 mg	30.000 mg									5.0					

**Mineralstoffe und Spurenelemente**

Calcium	800.000 mg	199.000 mg	995.000 mg				1.2										
Phosphor	800.000 mg	155.000 mg	kein Vergleich														
Eisen	14.000 mg	5.000 mg	25.000 mg				1.8										
Magnesium	300.000 mg	100.000 mg	500.000 mg				1.7										
Zink	15.000 mg	5.000 mg	25.000 mg				1.7										
Jod	0.150 mg	0.100 mg	0.500 mg							3.3							
Selen	0.050 mg	0.025 mg	0.125 mg					2.5									
Kupfer	1.500 mg	1.040 mg	5.200 mg							3.5							
Mangan	5.000 mg	1.000 mg	5.000 mg				1.0										
Chrom	0.100 mg	0.060 mg	0.300 mg							3.0							
Molybdän	0.100 mg	0.080 mg	0.400 mg								4.0						
Natrium	2500.0 mg		kein Vergleich														
Kalium	4000.0 mg	40.0 mg	kein Vergleich														
Chlor	3500.0 mg	36.3 mg	kein Vergleich														

**andere Nährstoffe**

Coenzym Q 10	30.000 mg	2.000 mg	10.000 mg		0.3												
Isoflavone	50.000 mg	0.000 mg	0.000 mg	0													
Carotinoid Lutein	10.000 mg	2.000 mg	10.000 mg				1.0										
Carotinoid Zeaxanthin	0.500 mg	0.000 mg	0.000 mg	0													
Carotinoid Lycopin	6.000 mg	0.000 mg	0.000 mg	0													
Omega-3 Fettsäuren	1700.0 mg	0.0 mg	0.0 mg	0													
davon Summe(EPA + DHA)	500.0 mg	0.0 mg	0.0 mg	0													
<b>RDA = täglich empfohlene Dosis</b>	<b>100 % RDA Schweiz</b>																

Legende:

fehlt	gut / für erhöhten Bedarf
schwach / ungenügend	nur kurzzeitig / unter Betreuung
ausreichend	zu hoch / nur durch Arzt