



Vitamine D Recept

Hoeveel vitamine D heb ik nodig?

	Ik heb (straks) een kind	Hoeveelheid per dag:
<input type="radio"/>	Ik ben een zwangere vrouw	10 mcg vitamine D
<input type="radio"/>	Ik heb (straks) een kind van 0 t/m 3 jaar	10 mcg vitamine D (voor je kind)
	Ik heb een donkere huid	Hoeveelheid per dag:
<input type="radio"/>	4 t/m 69 jaar	10 mcg vitamine D
<input type="radio"/>	70 jaar of ouder	20 mcg vitamine D
	Ik heb een lichte huid, maar met onvoldoende zonlicht op mijn huid	Hoeveelheid per dag:
<input type="radio"/>	4 t/m 69 jaar	10 mcg vitamine D
<input type="radio"/>	70 jaar of ouder	20 mcg vitamine D
	Ik heb een lichte huid, eet gezond en heb voldoende zonlicht op mijn huid	Hoeveelheid per dag:
<input type="radio"/>	50 t/m 69 (vrouw)	10 mcg vitamine D
<input type="radio"/>	70 jaar of ouder (man/vrouw)	20 mcg vitamine D

Kijk voor meer informatie op
www.voedingscentrum.nl/vitamineD.



Zo kies je het juiste supplement:

Stap 1: kijk op de voorkant van dit recept hoeveel vitamine D je iedere dag nodig hebt

Stap 2: lees het etiket van het supplement

Stap 3: kijk hoeveel vitamine D er in het supplement zit

Stap 4: bereken hoeveel tabletjes, capsules of druppels je dus nodig hebt

Vitamine D

Samenstelling:

Hier staat vermeld hoeveel vitamine D er in één dosering zit. Soms staat er een tabel bij:

Voorbeeld

Vitamines

Per dag-
dosering
2 tabletten

ADH*

D3

10 µg

200%

*Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid

Ingrediënten

Hier staat vermeld van welke grondstoffen het supplement is gemaakt.

Bewaren

Hier staat vermeld hoe je het supplement het beste kunt bewaren.

Lees goed of de dosering die de fabrikant aangeeft, uit **één of meerdere** tabletjes, capsules of druppeltjes bestaat.

Er bestaan tabletjes en capsules van 2½, 5, 10 en 20 microgram en druppels met 1 microgram.

Microgram wordt genoteerd als mcg of als µg.

Vitamine D wordt ook wel benoemd als D3, en soms als D2.

Mijn advies is

10 mcg 20 mcg

1 tablet/druppel/ capsule bevat:

Zoveel neem ik er per dag

1 microgram	10	20
2½ microgram	4	8
5 microgram	2	4
10 microgram	1	2
20 microgram		1

