

OMEGA-3

BRUDURETINA 1,5G

OPTIVITAL

en jämförelse	1 kapsel	2 kapslar	3 kapslar (rek.)	RDI*	1 kapsel	4 tabletter (rek.)	RDI*
<i>(innehåll i milligram)</i>							
Omega-3-oljor	500	1 000	1 500		-	-	
varav							
DHA	350	700	1050		-	-	
EPA	42,5	85	127,5		-	-	
Sum DHA och EPA	392,5	785	1 177,5		-	-	
Vitaminer							
Vitamin B1	0,37 mg	0,74 mg	1,1 mg	100%	-	-	0%
Vitamin B2	0,47 mg	0,94 mg	1,4 mg	100%	-	-	0%
Vitamin B3	5,3 NE	10,5 NE	16 NE	100%	-	-	0%
Vitamin B6	0,47 mg	0,94 mg	1,4 mg	100%	-	-	0%
Vitamin B9	66,7 µg	133,4 µg	200 µg	100%	-	-	0%
Vitamin B12	0,83 µg	1,66 µg	2,5 µg	100%	-	-	0%
Vitamin C	26,7 mg	53,4 mg	80 mg	100%	125 mg	500 mg	624%
Vitamin E	4 mg alfa-TE	4 mg alfa-TE	12 mg alfa-TE	100%	67 mg	268 mg	2232%
Spårämne							
Zn	1,66 mg	3,32 mg	5 mg	50%	6,25 mg	25 mg	250%
Cu	0,16 mg	0,32 mg	0,5 mg	50%	0,5 mg	2 mg	200%
Se	9,16 µg	18,32 µg	27,5 µg	50%	-	-	0%
Mn	0,33 mg	0,66 mg	1 mg	50%	-	-	0%
Övrigt							
Lutein	3,0 mg	6,0 mg	9,0 mg	-	2,5 mg	10 mg	-
Zeaxantin	0,3 mg	0,6 mg	0,9 mg	-	0,5 mg	2 mg	-
Glutation, gelatin.	2,0 mg	4,0 mg	6,0 mg	-	-	-	-
Astaxanthin	-	-	-	-	-	-	-
D3-vitamin	-	-	-	-	-	-	-
Kostnad							
Kr per dag**	5,77	11,53	17,30		2,70	10,80	
Kr per 100 mg (DHA+EPA)	1,47				-		
Kr per 100 mg DHA	1,65				-		

*) Procent av RDI (rekommenderat dagligt intag)

***) Internetpriset för Optivital är 285 kr plus frakt (39 kr) = 324 kronor för 120 tabletter (seoptik.se).

BrudyRetina 1,5g kostar 519 kr (inkl. frakt) för 90 kapslar á 700 mg (nilalf.net).