

OMEGA-3

en jämförelse

BRUDURETINA 1,5G

1 kapsel

2 kapslar

3 kapslar (rek.)

RDI*

VITAEPRO

1 kapsel

2 kapslar (rek.)

RDI*

En kapsel BrodyRetina 1,5g

motsvarar "X" kapslar VitaePro

(innehåll i milligram)

	1 kapsel	2 kapslar	3 kapslar (rek.)	RDI*	1 kapsel	2 kapslar (rek.)	RDI*	
Omega-3-oljor	500	1 000	1 500		Uppgifter saknas			"X"
varav								
DHA	350	700	1050		125	250		2,8
EPA	42,5	85	127,5		31	62		1,4
Sum DHA och EPA	392,5	785	1 177,5		156	312		2,5

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%	100 mg	200 mg	250%
Vitamin E	4 mg alfa-TE	4 mg alfa-TE	12 mg alfa-TE	100%	12 mg α-TE	24 mg α-TE	200%

Spårämne

Zn	1,66 mg	3,32 mg	5 mg	50%	-	-	0%
Cu	0,16 mg	0,32 mg	0,5 mg	50%	-	-	0%
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	-	6,0 mg	12,0 mg	-
Zeaxantin	0,3 mg	0,6 mg	0,9 mg	-	1,2 mg	2,4 mg	-
Glutation, gelatin.	2,0 mg	4,0 mg	6,0 mg	-	-	-	-
Astaxanthin	-	-	-	-	2,0 mg	4,0 mg	-
D3-vitamin	-	-	-	-	5 µg (200 IE)	10 µg (400 IE)	100%

Kostnad

Kr per dag**	5,77	11,53	17,30		5,63	10,93	
Kr per 100 mg (DHA+EPA)	1,47				3,61		
Kr per 100 mg DHA	1,65				4,50		

*) Procent av RDI (rekommenderat dagligt intag)

***) Internetpriset för Optivital är var 299 kr plus frakt 39 kr = 338 kronor för 120 tabletter (vitalab.se).

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