

Requerimientos nutricionales y embarazo

Durante el embarazo se produce en la mujer un aumento de los requerimientos nutricionales, vitaminas y oligoelementos.

La alimentación debe aportar los elementos necesarios para el desarrollo del feto y para la buena salud de la madre. La alimentación debe ser variada incluyendo en particular, suficientes productos lácteos, que aportan calcio y proteínas; carnes, pescado y huevos, que aportan proteínas y hierro; vegetales, en los que las legumbres verdes y las frutas aportan glúcidos, minerales, oligoelementos y vitaminas; materias grasas que son una fuente importante de calorías, aunque limitando las grasas saturadas (charcutería, salsas, fritos,...) y dando preferencia a los aceites ricos en ácidos grasos esenciales (oliva, soja,...). Las fibras aportadas por las legumbres verdes, las legumbres secas y las frutas son útiles para regularizar el tránsito intestinal y luchar contra el estreñimiento.

No dude en pedir consejo a su médico o farmacéutico, podrán proporcionarle recomendaciones adaptadas a su caso y aconsejarle eventuales medidas específicas de prevención

Valor nutricional	Por 100 g	Por 1 cápsula	%CDR*
Valor Energético.	1912,22 KJ/ 455,29 Kcal	21 KJ/ 5 Kcal	-
Hidratos de Carbono	7,74 g	0,085 g	-
Proteínas.	11,93 g	0,131 g	-
Lípidos.	42,07 g	0,462 g	-
AG Omega 3	EPA:3,64 g DHA: 18,21 g	EPA:40 mg DHA: 200 mg	-
Magnesio	9,1 g	100 mg	26,7%
Hierro	2,55 g	28 mg	200%
Vitamina C	7,28 g	80 mg	100%
Zinc	0,91 g	10 mg	100%
Vitamina E	1,36 g	15 mg	125%
Vitamina B3	1,64 g	18 mg	112,5%
Vitamina B5	0,55 g	6 mg	100%
Manganeso	0,099 g	1,09 mg	54,5%
Cobre	0,091 g	1 mg	100%
Vitamina B12	0,24 mg	2,6 mcg	104%
Vitamina B6	0,182 g	2 mg	142,86%
Vitamina D3	0,455 mg	5 mcg	100%
Vitamina B1	0,124 g	1,4 mg	127,27%
Vitamina B2	0,146 g	1,6 mg	114,28%
Ácido fólico	0,045 g	0,5 mg	250%
Yodo	0,018 g	0,2 mg	133,33%
Vitamina B8	0,014 g	0,15 mg	300%
Selenio	5,46 mg	60 mcg	109,09%

Composición

30 cápsulas de 1.098,2 mg = cantidad neta total 32,95 g aprox.

Ingredientes:

Aceite de pescado 10 EPA/ 50 DHA, Óxido magnésico, Sulfato ferroso, Acido L-ascórbico, Sulfato de Zinc, D-L-alfa tocoferilo, Nicotinamida, D-pantotenato cálcico, Sulfato de Manganeso, Sulfato cúprico, Cianocobalamina, Piridoxina Clorhidrato, Colecalciferol, Tiamina mononitrato, Riboflavina, Ácido pteroilmonoglutámico, Yodato potásico, Biotina, Selenito sódico, y emulsificantes (glicerilmonoestearato y lecitina de girasol).

Cápsula

Envolvente: Cápsula (Gelatina y glicerina), y Colorantes (Óxido de Hierro Negro E-172, Óxido de Hierro Rojo E-172, y Óxido de Hierro Marrón E-172).

Contiene

Fuente de pescado

Modo de empleo

Una cápsula al día ingerida con un vaso de agua durante la comida.

Precauciones de empleo

- Mantener fuera del alcance de los niños.
- Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada y por un modo de vida sano.
- No sobrepasar la dosis diaria recomendada.
- Consumir antes de la fecha de caducidad indicada en el envase.

Conservación

Conservar en lugar fresco y seco.

Distribuido por

LABORATORIOS EFFIK, S.A.
San Rafael, 3 • 28108 Alcobendas (Madrid) España.
www.effik.com