

# Magnesium

**Zutaten:** Magnesiumcitrat, vegetarische Kapsel (Hydroxymethylcellulose), Maltodextrin, Vitamin B6.

**Empfehlung:**

Je nach Bedarf täglich 1 - 3 Kapseln mit ausreichend Flüssigkeit schlucken.

**Unser Tipp:** Bei erhöhtem Magnesiumbedarf (z.B. bei Migräne, Muskelkrämpfe usw.) zusätzlich 1 - 2 Beutel Magnesiumpulver in eine Wasserflasche auflösen und über den Tag verteilt zusätzlich trinken.

Durchschnittlicher Gehalt	pro 100 g	pro Kapsel	% RDA pro Kapsel
Energie	978 kJ (232 kcal)	8 kJ (1,9 kcal)	
Eiweiß	<0,1 g	< 0,1 g	
Kohlenhydrate	9,2 g	< 0,1 g	
Fett	<0,1 g	< 0,1 g	
Magnesium	12,2 g	100 mg	33 %
Vitamin B6	244 mg	2 mg	100 %

\* In Prozent der empfohlenen Tagesdosis nach Nährwertkennzeichnungsverordnung



**DRUCKEN**



**SCHLIESSEN**