



Einkaufsliste mit Links

[Orthomol Junior C plus Kautabletten](#)

1 mal täglich



[Zinkletten zum Lutschen von Verla](#)

25mg täglich



[Eisensticks von Verla](#)

30mg täglich (mindestens 2 tgl.)

ZWISCHEN DEN MAHLZEITEN!!!



[Omega von Doppelherz](#)

30ml täglich (2 mal täglich!)

Schmeckt gut!



[Das hier ist auch super...](#)

mindestens 3 mal täglich



Vitamin D3 wäre mega wichtig.

Da gibt man Tropfen:

3000 IE sind problemlos

(3 Tropfen täglich)



Vitamin K2

100mcg täglich wären super.

(denke 5 Tropfen sind das.)



Das wäre das, was ich meinen Kindern gebe... und die sind topfit und das Blut ist super.

Damit wäre man mal gut versorgt.

Liebe Grüße

Manuel