



Hoe Plantina vegetariërs helpt

Wanneer u geen vlees eet of zelfs helemaal geen dierlijke producten gebruikt, loopt u een groter risico bepaalde voedingsstoffen niet voldoende binnen te krijgen. U doet er als vegetariër daarom verstandig aan uw voeding aan te vullen met onderstaande supplementen van Plantina.

Indien u besluit uw voeding aan te vullen met een voedingssupplement, kies dan allereerst voor een multipreparaat. Met de Plantina Multi vult over de gehele breedte uw dagelijkse menu aan, op de voor u meest economische manier: alle vitamines en mineralen in één tablet. Slik daarnaast dagelijks 1-3 tabletten Plantina Vitamine C 1000 mg en u heeft een uitstekende basissuppletie.

Naast de basissuppletie zijn er verschillende andere voedingssupplementen die voor vegetariërs een zinvolle aanvulling betekenen:

1. Plantina Trimare visolie omega 3 (voor vis-vegetariërs)

Omega 3-vetzuren kunnen de conditie van het hart, de bloedvaten, de hersenen, de gewrichten, de huid en het immuunsysteem bevorderen. Voor vegetariërs die ervan overtuigd zijn dat ze visvetzuren voor hun gezondheid nodig hebben, is de Plantina Trimare hét aangewezen product. Het enige dierlijke product dat gebruikt is, óók voor het capsule-omhulsel, is vis.

2. Plantina Vitamine D 600 IE

Tallose onderzoeken, vooral van de laatste jaren, hebben aangetoond dat vitamine D zeer belangrijk is voor de algehele gezondheid. Onze botten en natuurlijke afweer blijken sterk afhankelijk te zijn van deze vitamine. Vooral in de herfst en de winter, wanneer we zelf nauwelijks vitamine D in de huid aanmaken, hebben veel mensen behoefte aan extra vitamine D.

Vitamine D3 komt voornamelijk voor in vis en melk. Plantina Vitamine D is echter afkomstig uit niet-dierlijke bron en is daarom ook geschikt voor vegetariërs.

3. Plantina Algreen

Maar weinig plantaardige materialen bevatten volwaardige eiwitten. Daarvoor is de mens vrijwel volledig afhankelijk van vlees. Volwaardig eiwit bevat alle essentiële aminozuren. Deze aminozuren kan het menselijke lichaam zelf niet aanmaken en moet ze daarom uit de voeding halen. Bovendien is het vooral rijk aan het essentiële aminozuur lysine, dat relatief weinig voorkomt in de Westerse voeding.

De Chlorella in Plantina Algreen bestaat voor meer dan de helft uit volwaardig eiwit en is dus een uitstekende plantaardige bron van de essentiële aminozuren.

4. Plantina Magnesium met Taurine

Het aminozuur taurine komt alleen in dierlijke producten voor. Vegetariërs lopen het risico van een taurinetekort. Plantina Magnesium met Taurine kan dit taurinetekort ondervangen.

Dit voedingssupplement is een steun in stressvolle situaties en ondersteunt de hartspier en de cognitieve functies, zoals het geheugen en het concentratievermogen.

5. Plantina L-carnitine

Aangezien dierlijke producten de belangrijkste bron zijn van L-carnitine, is Plantina L-carnitine voor vegetariërs een belangrijk voedingssupplement.

L-carnitine is een onontbeerlijke schakel in de energievoorziening van alle lichaamscellen, vooral die van hart en spieren. Bovendien helpt Plantina L-carnitine de energiestofwisseling normaliseren door een betere vetverbranding en helpt het in perioden van vermoeidheid en van stress.