

TYP AV NÄRINGSÄMNE	HÖGSTA KVALITET - WHOLEFOOD Bästa kosttillskotten innehåller detta, väj dem.	MYCKET BRA KVALITET Om du tar syntetiska isolerade kosttillskott, väj dessa former	LÅG KVALITET Billiga syntetiska tillskott. Bör undvikas helt.
VITAMIN B5	100% wholefood från ekologiska råvaror torkat med Refractance Window® drying förvarat i mörk glasburk. Det kommer troligtvis endast att stå Pantothenate på förpackningen	Pantotensyra i form av pantetin (Pantothenic Acid (as Pantethine))	Pantotensyra D-Calcium pantothenate Om det endast vitamin B5 på etiketten men kosttillskottet är inte 100% wholefood.
VITAMIN B6	100% wholefood från ekologiska råvaror torkat med Refractance Window® drying förvarat i mörk glasburk. Det kommer troligtvis endast att stå Vitamin B6 på förpackningen	Pyridoxal 5'-phosphate tillsammans med Pyrodoxine HCl	Pyridoxal Pyridoxine Pyridoxamine Pyrodoxine HCl (endast utan Pyridoxal 5'-phosphate) Om det endast vitamin B6 på etiketten men kosttillskottet är inte 100% wholefood.
VITAMIN B9	100% wholefood från ekologiska råvaror torkat med Refractance Window® drying förvarat i mörk glasburk. Det kommer troligtvis att stå Folate på förpackningen vilket är den naturliga formen	Calcium Folate 6S)-5-Methyltetrahydrofolic acid, glucosamine salt) Folinic acid	Folic Acid Folsyra Om det endast vitamin B9 eller folsyra på etiketten men kosttillskottet är inte 100% wholefood.
VITAMIN B12	100% wholefood från ekologiska råvaror torkat med Refractance Window® drying förvarat i mörk glasburk. Det kommer troligtvis endast att stå Vitamin B12 på förpackningen	Methylcobalamin och Ademosylcobalamin vilka är de aktiva formerna av syntetiskt vitamin B12 med tillhörande koenzym.	Cyanokobalamin är en billig och inte speciellt bra form av vitamin B12. Den producerar cyanid vid metabolisering. Om du finner cyanokobalamin i en produkt är det en tydlig signal om att det troligtvis är ett lågkvalitetsmärke som bör undvikas. Står endast vitamin B12 på etiketten men kosttillskottet är inte 100% wholefood Bra wholefoodkosttillskott kan dock innehålla Cyanokobalamin vilket förvirrar. Det är på grund av att Cyanokobalamin inte är slutningrediens utan startningrediens.
C-VITAMIN	100% wholefood från ekologiska råvaror torkat med Refractance Window® drying förvarat i mörk glasburk. Det kommer troligtvis att stå C-vitamin på förpackningen.	Ascorbic Acid + bioflavonoider Askorbinsyra + bioflavonoider Utan tillsatt majsstärkelse	Ascorbic Acid Askorbinsyra Om det endast vitamin C-vitamin på etiketten men kosttillskottet är inte 100% wholefood.
E-VITAMIN	100% wholefood från ekologiska råvaror torkat med Refractance Window® drying förvarat i mörk glasburk. Det kommer troligtvis endast att stå naturligt E-vitamin. d-alpha-tocopherol, d-beta-tocopherol, d-gamma-tocopherol, d-delta-tocopherol. d-alpha-tocotrienol, d-beta-tocotrienol, d-gamma-tocotrienol, d-delta-tocotrienol.	Tokotrienoler + Tokopheroler Fritt från soja Ej i dl-form. E-vitamin ska vara i d-form.	dl-alpha-tocopherol (syntetisk form av E-vitamin som ofta görs från kol). D-alpha tocopherol från sojaolja vilken ofta blir instabil och producerar fria radikaler som förbrukar E-vitaminet.
KALCIUM & MAGNESIUM	100% wholefood från ekologiska råvaror torkat med Refractance Window® drying förvarat i mörk glasburk. Det kommer troligtvis endast att stå Calcium (S cerevisiae) och Magnesium (S cerevisiae)	Syntetiskt kalcium bör tas tillsammans med Magnesium. Magnesiumcitrat, -malat, -glycinat Kalciumcitrat, -malat, -citramat Kalcium AEP	Kalciumkarbonat, magnesiumkarbonat, Calcium Carbonate, Magnesium Carbonate Kalciumoxid, magnesiumoxid, Calcium Oxide, Magnesium oxide Dicalciumphosphat, dikalciumfostat
JÄRN	100% wholefood från ekologiska råvaror torkat med Refractance Window® drying förvarat i mörk glasburk. Det kommer troligtvis endast att stå järn (S cerevisiae). Den ger inte mag-tarmsbesvär och ackumuleras inte i prostata eller hjärtvävnad vilka billiga syntetiska former riskerar att göra.	Järnbisglycinat Järncitrat Dessa former bör normalt inte ge mag-tarmsbesvär.	Järnsalter med mycket dåligt upptag som irriterar mag-tarmkanalen och ackumuleras i prostata och hjärtvävnad. Järnsulfat, kärnkonat, järnfumarat, järnoxid.
KROM	100% wholefood från ekologiska råvaror torkat med Refractance Window® drying förvarat i mörk glasburk. Det kommer troligtvis endast att stå Krom GTF (Glucose Tolerance Factor)	Krompikolinat Krompolynicotinat	Kromklorid
OMEGA-3	Fisk eller krillolja, ej växter (linfrö, chiafrö eller andra frön). Okoncentrerad, inte innehålla mer än 38% omega-3. Testad för tungmetaller och andra gifter. Lågt peroxidationsvärde		Koncentrerade fiskoljor med mer än 38% omega-3, vilket ofta är kemiskt modifierade, instabila och saknas viktiga antioxidanter. Linfröolja eller andra vegetabiliska oljor som är rika på ALA men inte på EPA samt DHA.