

Formulación óptima para suplementos nutricionales

VITAMINAS/MINERALES	FORMULACIÓN ÓPTIMA
-Vitamina C – ácido ascórbico	Sales ascórbicas
-Vitamina A – Retinol	Retinol/Betacarotenos
-Vitamina E – Tocoferol	Alfa, beta, gamma y delta tocoferol
-Vitamina D – Calciferol	Colecalciferol (D3) + K2 (menaquinona)
-Vitamina K – Naftoquinona	Menaquinona (K2)
-Tiamina (B1)	Tiamina CLH
-Rivoflabina (B2)	Rivoflabina fosfatada
-Niacina (B3)	Hexaniacinato de inositol
-Ácido Pantoténico (B5)	Pantotenato
-Piridoxina (B6)	Piridoxalfosfato
-Biotina (B7)	Biotina
-Ácido Fólico (B9)	Folato/5-metilfolato
-Cobalamina (B12)	Metil/Hidroxicobalamina
-Calcio	Fosfato de calcio
-Cloro	Cloruro de sodio (NaCl – sal de mesa)
-Magnesio	Taurato/Bisglicinato de magnesio
-Sodio	Cloruro de sodio (NaCl – sal de mesa)
-Azufre	Compuestos azufrados
-Cromo	Picolinato de cromo
-Cobre	Bisglicinato de cobre
-Hierro	Bisglicinato de hierro + Vit C
-Yodo	Yodo (algas)
-Manganeso	Gluconato de manganeso
-Molibdeno	Molibdato de sodio
-Selenio	Seleniometionina
-Zinc	Gluconato de zinc

LAS FÓRMULAS LIPOSOMADAS TIENEN UNA MAYOR ABSORCIÓN

Bibliografía:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29679349>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0963996916302897>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28223907>