

Voor wie?

Flinndal Vitamine B-complex is geschikt voor mensen vanaf 14 jaar en bij een verhoogde behoefte. Zoals bij vermoeidheid, lusteloosheid, herstel na ziekte of prikkelbaarheid. Ook mensen die eenzijdig eten kunnen behoefte hebben aan extra vitamine B, net als vegetariërs (vitamine B12). Niet geschikt voor veganisten.

Een tablet van 441 mg bevat:

Vitaminen	mg / µg	% ADH*
B1	2,2 mg	200
B2	2,8 mg	200
B3	32 mg	200
B5	12 mg	200
B6	2,8 mg	200
B8	100 µg	200
Foliumzuur	400 µg	200
B12	5 µg	200

* % ADH = aanbevolen dagelijkse hoeveelheid volgens de Europese Richtlijn Etikettering 2008/100/EC (of Warenwetbesluit).

Allergie-informatie

Vitamine B-complex bevat geen allergenen (zoals gluten, vis of pinda) en kan worden gebruikt wanneer er sprake is van een lactose-intolerantie.

Wist je dat?

In 1912 werd het bestaan van vitamine B ontdekt. Men ontdekte verder dat er verschillende B-vitaminen waren, die vaak samen voorkomen in voedsel. Ze werden allemaal voorzien van een nummer. Alleen bleek achteraf dat ze niet allemaal terecht de status van 'B-vitamine' hadden gekregen. Daarom viel er toch een aantal af, zodat er uiteindelijk acht overbleven: B1, B2, B3, B5, B6, B8, B11 en B12. Dat is de verklaring voor de ontbrekende nummers in de cijferreeks.

Wie is Flinndal?

Hoge kwaliteit

Flinndal is één van de grootste leveranciers van voedings-supplementen in Nederland. Flinndal gelooft in producten van hoge kwaliteit met een optimale dosering voor een eerlijke prijs. Daarom is ervoor gekozen om alleen ons eigen merk voedings-supplementen te verkopen. Zo weten we zeker dat we producten verkopen volgens de laatste wetenschappelijke inzichten die voldoen aan alle kwaliteitseisen.

Fijne service

Bij kwaliteit hoort ook fijne service. Daarom is onze klantenservice gratis bereikbaar en mag je elk pakket tot 30 dagen na ontvangst kosteloos retourneren. Bestel je voor 23:00 uur? Dan heb je de bestelling de volgende dag al in huis (bezorgdagen zijn van dinsdag t/m zaterdag).

Kies voor de kwaliteit van Flinndal

- ✓ HACCP gecertificeerde productie
- ✓ Geen onnodige toevoegingen
- ✓ Veilig gedoseerd
- ✓ Samengesteld o.b.v. wetenschappelijk onderzoek

Vitamine B-complex bestellen?

www.flinndal.nl

klantenservice@flinndal.nl

Bel gratis: 0800-7080, werkdagen 9:00 - 19:00 uur
en op zaterdag 10:00 - 16:00 uur

Gezondheid is belangrijk en dat vraagt om kwaliteit.

Die kwaliteit vind je bij Flinndal.

FLINDAL[®]
Zuiver voor jou

Flinndal Vitamine B-complex

Heb jij voldoende energie?



Vitaminen?
www.flinndal.nl

Het vitamine B complex

Er zijn acht verschillende B-vitaminen. Deze acht vitaminen vind je ook allemaal terug in Flinndal Vitamine B-complex. Alle acht B-vitaminen zijn in water oplosbaar. Dit betekent dat je lichaam alleen de hoeveelheid vitaminen opneemt die het nodig heeft. Wat eventueel te veel is verlaat het lichaam weer via urine.

Een hecht team

B-vitaminen vormen een hecht team en zijn deels van elkaar afhankelijk om hun gunstige invloed uit te kunnen oefenen in het lichaam. Daarom zitten ze ook samen in één tablet. Ze werken hard om ons lichaam gezond te houden. Hiervoor hebben ze allemaal een eigen specifieke taak. We zullen dit hieronder kort uitleggen.

Energie

Alle acht helpen ze energie vrij te maken uit eiwitten, koolhydraten en vetten die je via de voeding binnenkrijgt. Vitamine B6 draagt verder ook bij aan een goede energievoorziening in de spieren en helpt bij vermoeidheid. Vitamine B11 en B12 helpen vermoeidheid te verminderen en zorgen zo voor een fit gevoel.

Haar, huid en slijmvliezen

Vitamine B8 is goed voor je haar en is samen met B2 en B3 ook goed voor je huid en slijmvliezen.

Zenuwen, spijsvertering en ogen

B1, B2, B3 en B6 zijn van belang voor je zenuwen. B1 is ook goed voor je hart en spijsvertering en B2 voor je ogen.

Hormonen

Vitamine B5 en B6 zijn betrokken bij de vorming van hormonen zoals testosteron, oestrogeen en cortisol. Vitamine B6 reguleert mede de activiteit van hormonen in het lichaam.

Weerstand en bloed

Vitamine B6, B11 en B12 zijn nodig voor de weerstand en spelen een rol bij het maken van bloedcellen.

Stofwisseling

Vitamine B6 heeft een gunstige invloed op de productie en verbranding van eiwitten en koolhydraten. Vitamine B6 en B8 zijn samen van belang voor de stofwisseling. Vitamine B11 helpt eiwitten op te bouwen en af te breken.

Antioxidant en lichaamscellen

Vitamine B2 is een antioxidant en helpt de lichaamscellen te beschermen tegen invloeden van buitenaf. Vitamine B11 en B12 spelen een rol bij celdeling en celgroei (vooral tijdens de zwangerschap).



In welke producten vind ik vitamine B?

Doordat er acht verschillende B-vitaminen zijn, vind je deze ook in veel verschillende producten. In de tabel hieronder vind je per vitamine een top drie van producten waarin deze vitamine veel voorkomt.

Vitaminen

B1	Varkensfilet, zilvervriesrijst, aardappelen
B2	Halfvolle melk, varkensfilet, een gekookt ei
B3	Gehakt, noten, pangafilet
B5	Aardappelen, magere yoghurt, ei
B6	Banaan, muesli, speklapje
B8	Eieren, melk, sojaproducten
B11	Spinazie, broccoli, boerenkool
B12	Dierlijke producten zoals vlees en ei



Flinndal Vitamine B-complex

- ✓ Voor de energiehuishouding
- ✓ Alle 8 B-vitaminen
- ✓ Goed opneembaar
- ✓ Krachtige dosering (200% ADH)

Flinndal Vitamine B-complex bevat alle acht B-vitaminen in een krachtige maar verantwoorde dosering van 200% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. We hebben uitsluitend gekozen voor stoffen die goed door je lichaam opneembaar zijn.

Wetenschappelijk onderzoek

De gezondheidsclaims die wij doen over de voedingsstoffen in Flinndal Vitamine B-complex zijn als wetenschappelijk bewezen beoordeeld door de Europese Unie (EFSA, European Food Safety Authority).