

pure VEGGIE® Vegetarische capsules

Voor vegetariërs, veganisten en flexitariërs die weinig of geen dierlijke producten eten. pure VEGGIE bevat vitamines en mineralen in de juiste doseringen en de ideale chemische vormen die minder ingenomen of minder opgenomen worden bij deze doelgroep. Op deze manier kan men het risico op tekorten voorkomen bij mensen die (overwegend) plantaardig eten.

Voedingssupplement.

Vegetarisme en veganisme is de dag van vandaag gelukkig geen 'raar' begrip meer. Deze veranderingen in het eetpatroon kennen immers een positieve impact op de gezondheid én het milieu. De voedingsdriehoek geeft bijvoorbeeld de voorkeur aan plantaardige voeding als basis zoals fruit, groenten, peulvruchten, volle granen. Veel gezondheidsinstanties bijvoorbeeld zetten mensen aan tot flexitarisme, want elke dag vlees eten is niet nodig (de befaamde eiwitshiff).

Maar elk voordeel kent ook zijn nadelen:

Meer en meer ziet men verschillende vormen van vegetarisch dieet opduiken, gaande van flexitariër, pescotariër tot veganist. In de praktijk is het vaak niet duidelijk voor de consument welke essentiële nutriënten je nodig hebt als je geen of minder dierlijke producten eet. Want de aanbevelingen zijn verschillend naargelang de aard van het dieet.

Daarenboven: hoe meer voedingsgroepen je schrapt van je menu, hoe meer kans je loopt op tekorten. Want er zitten ook wel essentiële voedzame nutriënten in deze dierlijke producten, die we niet altijd (volledig) uit plantaardige bronnen halen of opnemen. Voedingsstoffen die de nodige aandacht vragen bij een plantaardig dieet zijn bijvoorbeeld omega 3 vetzuren (EPA en DHA), vitamine D, calcium, vitamine B12, ijzer, zink en jodium.

In 2021 werd daarom een advies uitgebracht door de Hoge GezondheidsRaad om wat helderheid te scheppen rond vegetarische voeding. Op basis van deze richtlijn is pure VEGGIE ontstaan.

pure VEGGIE® bevat per capsule			
IJzer	ferronyl™ iron complex	8mg	57% RI*
Zink	zinkbisglycinaat	5mg	50% RI*
Vitamine B12	actieve methylcobalamine	250µg	10000% RI*
Jood	kaliumjodide	75µg	50% RI*
Vitamine D3 uit korstmos	cholecalciferol	20µg (800IE)	400% RI*

*Referentie-inname

EIGENSCHAPPEN pure VEGGIE:

Dit supplement is voor vegetariërs en flexitariërs die geen of weinig dierlijke producten eten. In deze plantaardige capsule zitten micronutriënten die men aantreft in dierlijke producten om verwachte tekorten te compenseren. pure VEGGIE bevat deze micronutriënten in een optimale dosis en in de juiste vorm.

IJZER:

- draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid en moeheid.
- draagt bij tot het behoud van een goed energieleverend metabolisme.
- draagt bij tot een normaal zuurstoftransport in het lichaam.
- draagt bij tot de normale vorming van rode bloedcellen en hemoglobine.
- draagt bij tot het behoud van een goede functie van het immuunsysteem.
- draagt bij tot normale cognitieve functies zoals geheugen, aandacht en leervermogen.
- speelt een rol in het celdelingsproces.

ZINK:

- helpt de goede werking van het immuunsysteem te behouden en ondersteunt zo de afweer van het lichaam.
- is goed voor het behoud van een normaal gezichtsvermogen.
- ondersteunt het behoud van een gezonde huid, haar en nagels.
- draagt bij tot een normale vruchtbaarheid en voortplanting van zowel vrouwen als mannen.
- is goed voor het behoud van normale testosterongehalten in het bloed.
- is goed voor de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress (uv-straling, luchtvervuiling).
- is goed voor de normale stofwisseling van macronutriënten (koolhydraten, vetten, eiwitten) en speelt een rol in de normale aanmaak van DNA.

JODIUM:

- draagt bij tot een normale schildklierfunctie en de normale productie van schildklierhormonen.
- ondersteunt normale cognitieve functies.
- ondersteunt de normale werking van het zenuwstelsel.
- ondersteunt een normale energieleverende stofwisseling.
- ondersteunt het behoud van een normale huid.

VITAMINE B12:

- draagt bij tot de normale energieleverende stofwisseling.
- helpt vermoeidheid en moeheid verminderen.
- helpt de goede werking van het zenuwstelsel te behouden.
- ondersteunt normale psychologische functies waaronder concentratie, leren, geheugen en redeneren.
- is goed voor de normale vorming van rode bloedcellen.
- helpt de goede werking van het immuunsysteem te behouden, en draagt zo bij tot een goede weerstand.

VITAMINE D3:

- draagt bij tot een normale werking van het immuunsysteem (ondersteunt hiermee de afweer van het lichaam).
- draagt bij tot de instandhouding van normale botten en een sterk beendergestel (ondersteunt opname en gebruik van calcium en fosfor).
- draagt bij tot het behoud van een sterk gebit.
- draagt bij tot een normale werking van de spieren.
- speelt een rol in het celdelingsproces.

pure VEGGIE SPECIFIEK:

- De belangrijkste vitamines en mineralen die men in dierlijke producten aantreft in de juiste dosering en de ideale chemische vormen. Men maakt uiteraard gebruik van een vegetarische capsule met enkel biologische rijstebloem en plantaardig magnesiumstearaat (= magnesiumzouten van vetzuren) als hulpstoffen.
- Actieve vormen van vitamines: vitamine D3 (uit korstmos), vitamine B12 (actieve methylcobalamine).
- Goed opneembare vormen van mineralen: jodium (kaliumjodide), ijzer (elementair ijzer als Ferronyl iron complex) en zink (zinkbisglycinaat).

pure VEGGIE IS AANBEVOLEN BIJ:

Mensen die weinig of geen dierlijke producten eten (sommige flexitariërs en alle vegetariërs en veganisten).

AANBEVOLEN DAGELIJKSE DOSIS:

De aanbevolen dosering is 1 capsule per dag, liefst na de hoofdmaaltijd.

INGREDIENTEN:

Biologische rijstebloem (*Oryza sativa*), vegetarische capsule: hydroxypropylmethylcellulose, zinkbisglycinaat, antiklontermiddel: plantaardige magnesiumzouten van vetzuren, elementair ijzer (Ferronyl iron complex), cholecalciferol uit korstmos, methylcobalamine, kaliumjodide.

VERPAKKINGSGROOTTE:

pure VEGGIE is beschikbaar in een verpakking met 90 vegetarische capsules.

VOORZORGSMAATREGELEN:

Buiten het bereik en zicht van kinderen bewaren. De opgegeven aanbevolen dagelijkse hoeveelheid mag niet overschreden worden. Een voedingssupplement mag niet als vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding en van een gezonde levensstijl worden gebruikt. Tegen vochtigheid en warmte beschermen. Bewaren bij kamertemperatuur in zijn originele verpakking. Niet meer gebruiken na de datum vermeld op de verpakking na 'ten minste houdbaar tot'.

Nettogewicht: 36g

Lotnummer: zie verpakking

pure VEGGIE is een product van de hoogste kwaliteit, geproduceerd in de EU onder GMP en HACCP normen.

VERDELER:

Solidpharma BV, Heistraat 16, 9052 Zwijnaarde (België)

Notificatienummer: NUT 1707/65



Vitale bouwstenen. Voor elke levensfase.

pure VEGGIE® Gélules végétariennes

Destiné aux végétariens, végétaliens et flexitariens qui consomment peu ou pas de produits d'origine animale. pure VEGGIE contient des vitamines et des minéraux dans le bon dosage et sous les formes chimiques idéales qui sont moins ingérées ou moins absorbées dans ce groupe cible. Vous évitez ainsi le risque de carences chez les personnes qui se nourrissent (principalement) d'aliments d'origine végétale.

Complément alimentaire

Le végétarisme et le véganisme ne sont heureusement plus un concept "bizarre" de nos jours. En effet, ces changements alimentaires ont un impact positif sur la santé et l'environnement. Le triangle alimentaire, par exemple, favorise les aliments d'origine végétale tels que les fruits, les légumes, les légumineuses et les céréales complètes. De nombreuses autorités sanitaires, par exemple, encouragent les gens à adopter le flexitarisme, car il n'est pas nécessaire de manger de la viande tous les jours (le fameux "protein shift").

Mais chaque avantage a aussi ses inconvénients :

De plus en plus, on voit apparaître différentes formes de régimes végétariens, allant du flexitarien au végétalien en passant par le pescotarien. Dans la pratique, les consommateurs ne savent souvent pas clairement de quels nutriments essentiels ils ont besoin s'ils ne consomment pas ou moins de produits d'origine animale. En effet, les recommandations varient en fonction de la nature du régime.

En outre, plus vous supprimez de groupes d'aliments de votre menu, plus vous risquez de souffrir de carences. En effet, ces produits animaux contiennent également des nutriments essentiels que nous n'obtenons pas toujours ou que nous n'absorbons pas (complètement) à partir de sources végétales. Les acides gras oméga 3 (EPA et DHA), la vitamine D, le calcium, la vitamine B12, le fer, le zinc et l'iode sont des nutriments auxquels il faut prêter attention dans le cadre d'une alimentation à base de végétaux. En 2021, un avis a donc été émis par le Conseil Supérieur de la Santé pour apporter un peu de clarté sur les régimes végétariens. C'est sur la base de cet avis qu'est né pure VEGGIE.

pure VEGGIE® contient par capsule			
Fer	ferronyl™ iron complex	8mg	57% AR*
Zinc	bisglycinate de zinc	5mg	50% AR*
Vitamine B12	méthylcobalamine active	250µg	10000% AR*
Iode	iodure de potassium	75µg	50% AR*
Vitamine D3 du lichen	cholécalférol	20µg (800IE)	400% AR*

*Apport de référence

PROPRIÉTÉS DE pure VEGGIE :

Ce complément est destiné aux végétariens et flexitariens qui consomment peu ou pas de produits animaux. Cette capsule à base de plantes contient des micronutriments présents dans les produits d'origine animale afin de compenser les déficiences attendues. pure VEGGIE contient ces micronutriments dans un dosage optimal et sous la forme adéquate.

FER :

- contribue à réduire la fatigue et l'épuisement.
- contribue au maintien d'un métabolisme énergétique adéquat.
- contribue au transport normal de l'oxygène dans l'organisme.
- contribue à la formation normale des globules rouges et de l'hémoglobine.
- contribue au bon fonctionnement du système immunitaire.
- contribue aux fonctions cognitives normales telles que la mémoire, l'attention et la capacité d'apprentissage.
- joue un rôle dans le processus de division cellulaire.

ZINC :

- aide à maintenir le bon fonctionnement du système immunitaire, en soutenant les défenses de l'organisme.
- est bon pour le maintien d'une vision normale.
- favorise le maintien d'une peau, de cheveux et d'ongles sains.
- contribue à une fertilité et une reproduction normales chez les femmes et les hommes.
- contribue à maintenir un taux normal de testostérone dans le sang.
- protège les cellules contre le stress oxydatif (rayonnement UV, pollution atmosphérique).
- contribue au métabolisme normal des macronutriments (glucides, lipides, protéines) et joue un rôle dans la production normale d'ADN.

IODE :

- contribue à une fonction thyroïdienne normale et à une production normale d'hormones thyroïdiennes.
- favorise les fonctions cognitives normales.
- favorise le fonctionnement normal du système nerveux.
- favorise un métabolisme énergétique normal.
- favorise le maintien d'une peau normale.

VITAMINE B12 :

- contribue à un métabolisme énergétique normal.
- aide à réduire la fatigue et l'épuisement.
- contribue au bon fonctionnement du système nerveux.
- favorise les fonctions psychologiques normales, notamment la concentration, l'apprentissage, la mémoire et le raisonnement.
- contribue à la formation normale des globules rouges.
- aide à maintenir le bon fonctionnement du système immunitaire, contribuant ainsi à une bonne résistance.

VITAMINE D3 :

- contribue au fonctionnement normal du système immunitaire (soutenant ainsi les défenses de l'organisme).
- contribue au maintien d'une ossature normale et d'une structure osseuse solide (favorise l'absorption et l'utilisation du calcium et du phosphore).
- contribue au maintien de dents solides.
- contribue à une fonction musculaire normale.
- joue un rôle dans le processus de division cellulaire.

SPÉCIFIQUE À pure VEGGIE :

- Les vitamines et minéraux les plus importants présents dans les produits d'origine animale, dans les bonnes doses et sous les formes chimiques idéales. On utilise naturellement une gélule végétale dont les excipients sont uniquement de la farine de riz biologique et du stéarate de magnésium végétal (= sels de magnésium d'acides gras).
- Formes actives de vitamines : vitamine D3 (du lichen), vitamine B12 (méthylcobalamine active).
- Formes de minéraux bien absorbables : iode (iodure de potassium), fer (fer élémentaire sous forme de ferronyl™ iron complex) et zinc (bisglycinate de zinc).

pure VEGGIE EST RECOMMANDÉ POUR :

Les personnes qui mangent peu ou pas de produits animaux (certains flexitariens et tous les végétariens et végétaliens).

APPORT JOURNALIER RECOMMANDÉ :

La dose recommandée est de 1 gélule par jour, de préférence après le repas principal.

INGRÉDIENTS :

Farine de riz biologique (*Oryza sativa*), gélule végétale : hydroxypropylméthylcellulose, bisglycinate de zinc, anti-agglomérant : sels végétaux de magnésium d'acides gras, fer élémentaire (ferronyl™ iron complex), cholécalférol de lichen, méthylcobalamine, iode de potassium.

EMBALLAGES :

pure VEGGIE est disponible dans un emballage de 90 gélules végétales.

PRÉCAUTIONS :

Garder hors de la portée et la vue d'enfants. La quantité quotidienne recommandée ne peut être dépassée. Un complément alimentaire n'est pas une substitution d'une alimentation variée et équilibrée et d'un style de vie sain. Protéger contre l'humidité et la chaleur. A tenir dans son emballage d'origine. Ne pas utiliser après la date mentionnée sur l'emballage après: "A consommer de préférence avant fin:".

Poids net : 36g

Lot: voir l'emballage

pure VEGGIE est un produit de la plus haute qualité, produit dans l'EU sous les normes GMP et HACCP.

DISTRIBUTEUR :

Solidpharma BV, Heistraat 16, 9052 Zwijnaarde (Belgique)

Numéro de notification: NUT 1707/65



Fondements vitaux. Pour chaque étape de vie.

pure VEGGIE® Vegetarische Kapseln

Richtet sich an Vegetarier, Veganer und Flexitarier, die wenig oder keine tierischen Produkte zu sich nehmen. pure VEGGIE enthält Vitamine und Mineralstoffe in der richtigen Dosierung und in den idealen chemischen Formen, die in dieser Zielgruppe weniger aufgenommen oder absorbiert werden. So vermeiden Sie das Risiko von Mangelerscheinungen bei Personen, die sich (hauptsächlich) von pflanzlichen Lebensmitteln ernähren.

Nahrungsergänzungsmittel

Vegetarismus und Veganismus sind heutzutage glücklicherweise kein "seltsames" Konzept mehr. Tatsächlich haben diese Ernährungsumstellungen positive Auswirkungen auf die Gesundheit und die Umwelt. Die Ernährungspyramide zum Beispiel fördert pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte. Viele Gesundheitsbehörden ermutigen die Menschen beispielsweise zum Flexitarismus, da es nicht notwendig ist, jeden Tag Fleisch zu essen (der sogenannte "protein shift").

Doch jeder Vorteil ist auch mit Nachteilen verbunden:

Zunehmend entstehen verschiedene Formen der vegetarischen Ernährung, von Flexitariern über Veganer bis hin zu Pescotariern. In der Praxis ist den Verbrauchern oft nicht klar, welche essenziellen Nährstoffe sie benötigen, wenn sie keine oder weniger tierische Produkte zu sich nehmen. Die Empfehlungen variieren nämlich je nach Art der Ernährung.

Außerdem: Je mehr Lebensmittelgruppen Sie von Ihrem Speiseplan streichen, desto größer ist die Gefahr, dass Sie an Mangelerscheinungen leiden. Denn diese tierischen Produkte enthalten auch wichtige Nährstoffe, die wir aus pflanzlichen Quellen nicht immer erhalten oder nicht (vollständig) aufnehmen. Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA), Vitamin D, Kalzium, Vitamin B12, Eisen, Zink und Jod sind Nährstoffe, auf die wir bei einer Ernährung auf pflanzlicher Basis achten sollten. Im Jahr 2021 wurde daher vom Hohen Gesundheitsrat eine Stellungnahme herausgegeben, die etwas Klarheit über vegetarische Ernährung bringen sollte. Auf der Grundlage dieser Stellungnahme entstand pure VEGGIE.

pure VEGGIE® enthält pro Kapsel			
Eisen	ferronyl™ iron complex	8mg	57% RM*
Zink	Zinkbisglycinat	5mg	50% RM*
Vitamin B12	aktives Methylcobalamin	250µg	10000% RM*
Jod	Kaliumiodid	75µg	50% RM*
Vitamin D3 aus Flechten	Cholecalciferol	20µg (800IE)	400% RM*

*Referenzmenge

EIGENSCHAFTEN VON pure VEGGIE :

Dieses Nahrungsergänzungsmittel ist für Vegetarier und Flexitarier gedacht, die wenig oder keine tierischen Produkte konsumieren. Diese pflanzliche Kapsel enthält Mikronährstoffe, die in tierischen Produkten vorkommen, um die zu erwartenden Defizite auszugleichen. pure VEGGIE enthält diese Mikronährstoffe in einer optimalen Dosierung und in der richtigen Form.

EISEN:

- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.
- trägt zur Aufrechterhaltung eines angemessenen Energiestoffwechsels bei.
- trägt zum normalen Sauerstofftransport im Körper bei.
- trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei.
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
- trägt zu normalen kognitiven Funktionen wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit bei.
- spielt eine Rolle im Prozess der Zellteilung.

ZINK:

- hilft, die Funktionsfähigkeit des Immunsystems aufrechtzuerhalten, indem es die körpereigenen Abwehrkräfte unterstützt.
- ist gut für die Aufrechterhaltung einer normalen Sehkraft.
- fördert die Erhaltung gesunder Haut, Haare und Nägel.
- trägt zu normaler Fruchtbarkeit und Fortpflanzung bei Frauen und Männern bei.
- trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut bei.
- schützt die Zellen vor oxidativem Stress (UV-Strahlung, Luftverschmutzung).
- trägt zum normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen (Kohlenhydrate, Fette, Proteine) bei und spielt eine Rolle bei der normalen DNA-Produktion.

JOD:

- trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion und einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen bei.
- fördert die normalen kognitiven Funktionen.
- fördert die normale Funktion des Nervensystems.
- fördert einen normalen Energiestoffwechsel.
- fördert die Erhaltung normaler Haut.

VITAMIN B12 :

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.
- hilft, Müdigkeit und Erschöpfung zu verringern.
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.
- fördert die normalen psychologischen Funktionen wie Konzentration, Lernen, Gedächtnis und Denken.
- trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen bei.
- hilft, die Funktion des Immunsystems aufrechtzuerhalten, und trägt so zu einer guten Abwehrkraft bei.

VITAMIN D3 :

- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei (unterstützt also die körpereigenen Abwehrkräfte).
- trägt zur Erhaltung eines normalen Knochenbaus und einer starken Knochenstruktur bei (fördert die Aufnahme und Verwertung von Kalzium und Phosphor).
- trägt zur Erhaltung starker Zähne bei.
- trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.
- spielt eine Rolle im Prozess der Zellteilung.

SPEZIFISCH FÜR pure VEGGIE :

- Die wichtigsten Vitamine und Mineralien, die in tierischen Produkten vorkommen, in der richtigen Dosis und in den idealen chemischen Formen. Es wird natürlich eine vegetarische Kapsel verwendet, deren Hilfsstoffe nur aus biologischem Reismehl und pflanzlichem Magnesiumstearat (= Magnesiumsalze von Fettsäuren) bestehen.
- Aktive Formen von Vitaminen: Vitamin D3 (aus Flechten), Vitamin B12 (aktives Methylcobalamin).
- Gut absorbierbare Formen von Mineralien: Jod (Kaliumjodid), Eisen (elementares Eisen in Form von Ferronyl™ iron complex) und Zink (Zinkbisglycinat).

pure VEGGIE WIRD EMPFOHLEN FÜR:

Menschen, die wenig oder keine tierischen Produkte essen (einige Flexitarier und alle Vegetarier und Veganer).

EMPFOHLENE TÄGLICHE DOSIS:

Die empfohlene Dosis beträgt 1 Kapsel pro Tag, am besten nach der Hauptmahlzeit.

ZUTATEN:

Biologisches Reismehl (Oryza sativa), pflanzliche Gelatine: Hydroxypropylmethylcellulose, Zinkbisglycinat, Trennmittel: pflanzliche Magnesiumsalze von Speisefettsäuren, elementares Eisen (Ferronyl™ iron complex), Cholecalciferol aus Flechten, Methylcobalamin, Kaliumiodid.

PACKUNGSGRÖSSE:

pure VEGGIE ist in einer Packung mit 90 vegetarischen Kapseln erhältlich.

VORSICHTSMASSNAHMEN:

Außerhalb der Reichweite und Sichtweite von Kindern aufbewahren. Die empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Ein Nahrungsergänzungsmittel ist kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Vor Feuchtigkeit und Hitze schützen. Bei Raumtemperatur in der Originalverpackung aufbewahren. Nicht verwenden nach dem Datum, das auf der Verpackung nach "Mindestens haltbar bis:" angegeben ist.

Nettogewicht: 36g

Chargennummer: siehe Verpackung

pure VEGGIE ist ein Produkt von höchster Qualität, das in der EU gemäß GMP- und HACCP-Standards hergestellt wird.

ANBIETER:

Solidpharma BV, Heistraat 16, 9052 Zwijnaarde (Belgien)

Not.-N°: NUT 1707/65



Vitale Bausteine. Für jede Lebensphase.

pure VEGGIE® Vegetarian capsules

For vegetarians, vegans and flexitarians who eat little or no animal products. pure VEGGIE contains vitamins and minerals in the right dosage and in the ideal chemical forms that are less ingested or absorbed in this target group. In this way, you avoid the risk of deficiencies in people who eat (mainly) plant-based foods.

Food supplement

Fortunately, vegetarianism and veganism are no longer "bizarre" concepts these days. In fact, these dietary changes have a positive impact on health and the environment. The food triangle, for example, favours plant-based foods such as fruit, vegetables, pulses and wholegrain cereals. Many health authorities, for example, are encouraging people to adopt flexitarianism, as there is no need to eat meat every day (the famous "protein shift").

But every advantage also has its disadvantages:

Increasingly, we are seeing the emergence of different forms of vegetarian diet, ranging from flexitarian to vegan to pescotarian. In practice, it is often unclear to consumers what essential nutrients they need if they eat no or less animal products. Indeed, recommendations vary depending on the nature of the diet.

What's more, the more food groups you remove from your menu, the more likely you are to suffer from deficiencies. This is because these animal products also contain essential nutrients that we don't always get or absorb (completely) from plant sources. Omega-3 fatty acids (EPA and DHA), vitamin D, calcium, vitamin B12, iron, zinc and iodine are nutrients that we need to pay attention to when eating a plant-based diet. In 2021, the Superior Health Council issued an opinion to shed some light on vegetarian diets. It was on the basis of this advice that pure VEGGIE was born.

pure VEGGIE® content par capsule			
Iron	ferronyl™ iron complex	8mg	57% RI*
Zinc	zinc bisglycinate	5mg	50% RI*
Vitamin B12	active methylcobalamin	250µg	10000% RI*
Iodine	potassium iodide	75µg	50% RI*
Vitamin D3 from lichen	cholecalciferol	20µg (800IU)	400% RI*

*Reference intake

PROPERTIES OF pure VEGGIE :

This supplement is intended for vegetarians and flexitarians who eat little or no animal products. This plant-based capsule contains micronutrients found in animal products to compensate for expected deficiencies. pure VEGGIE contains these micronutrients in an optimal dosage and in the right form.

IRON:

- helps reduce fatigue and exhaustion.
- helps maintain an adequate energy metabolism.
- contributes to the normal transport of oxygen in the body.
- contributes to the normal formation of red blood cells and haemoglobin.
- contributes to the proper functioning of the immune system.
- contributes to normal cognitive functions such as memory, attention and learning capacity.
- plays a role in the process of cell division.

ZINC:

- helps to maintain a healthy immune system by supporting the body's defences.
- is good for maintaining normal vision.
- helps maintain healthy skin, hair and nails.
- contributes to normal fertility and reproduction in women and men.
- helps maintain normal levels of testosterone in the blood.
- protects cells against oxidative stress (UV radiation, atmospheric pollution).
- contributes to the normal metabolism of macronutrients (carbohydrates, lipids, proteins) and plays a role in the normal production of DNA.

IODINE:

- contributes to normal thyroid function and normal thyroid hormone production.
- promotes normal cognitive function.
- promotes normal functioning of the nervous system.
- promotes a normal energy metabolism.
- helps maintain normal skin.

VITAMIN B12 :

- contributes to a normal energy metabolism.
- helps reduce fatigue and exhaustion.
- contributes to the proper functioning of the nervous system.
- supports normal psychological functions, including concentration, learning, memory and reasoning.
- contributes to the normal formation of red blood cells.
- helps to keep the immune system working properly, contributing to good resistance.

VITAMIN D3 :

- contributes to the normal functioning of the immune system (supporting the body's defences).
- contributes to the maintenance of normal bones and a solid bone structure (promotes the absorption and use of calcium and phosphorus).
- helps maintain strong teeth.
- contributes to normal muscle function.
- plays a role in the process of cell division.

pure VEGGIE SPECIFIC :

- The most important vitamins and minerals found in animal products, in the right doses and in the ideal chemical forms. Naturally, we use a vegetable capsule whose excipients are exclusively organic rice flour and vegetable magnesium stearate (= magnesium salts of fatty acids).
- Active forms of vitamins: vitamin D3 (from lichen), vitamin B12 (active methylcobalamin).
- Well-absorbable mineral forms: iodine (potassium iodide), iron (elemental iron in the form of ferronyl™ iron complex) and zinc (zinc bisglycinate).

pure VEGGIE IS RECOMMENDED FOR:

People who eat little or no animal products (some flexitarians and all vegetarians and vegans).

RECOMMENDED DAILY INTAKE:

The recommended dose is 1 capsule a day, preferably after the main meal.

INGREDIENTS:

Organic rice flour (*Oryza sativa*), vegetable capsule: hydroxypropylmethylcellulose, zinc bisglycinate, anti-caking agent: vegetable magnesium salts of fatty acids, elemental iron (ferronyl™ iron complex), lichen cholecalciferol, methylcobalamin, potassium iodide.

PACKAGING:

pure VEGGIE is available in a pack of 90 vegetarian capsules.

PRECAUTIONS:

Keep out of the reach and sight of children. The recommended daily amount must not be exceeded. A dietary supplement is no substitute for a varied and balanced diet and a healthy lifestyle. Protect from damp and heat. Store at room temperature, in its original packaging. Do not use after the date shown on the packaging after "Best before".

Net weight: 36g

Batch number: see packaging

pure VEGGIE is a product of the highest quality, produced in the EU under GMP and HACCP standards.

DISTRIBUTOR:

Solidpharma BV, Heistraat 16, 9052 Zwijnaarde (Belgium)

Not.-N°: NUT 1707/65



Vital building blocks. For every stage of life.