

VITORTHO HELPT

Ook vegetariërs en veganisten



Let op de symbolen op onze verpakkingen en op www.vitortho.nl

VitOrtho

VITORTHO HELPT

Ook vegetariërs en veganisten



De mens wordt over het algemeen gezien als een omnivoor, een alleseter die zowel plantaardig als dierlijk voedsel kan eten. De laatste jaren kiezen echter steeds meer mensen ervoor om de consumptie van vlees en/of vis te verminderen (flexitariërs), geheel te vermijden (vegetariërs), of zelfs alle dierlijke producten af te zweren (veganisten).

Hoe gezond is een vegetarisch of een veganistisch voedingspatroon nu eigenlijk? Vegetariërs en veganisten eten relatief veel groente, fruit, peulen, noten en granen. Deze voeding levert relatief veel koolhydraten, vezels en verschillende vitaminen en mineralen, maar weinig eiwitten, verzadigd vet, vitamine A en B12 en zink. Veganisten hebben bovendien een geringe inname van calcium, vitamine D en een te verwaarlozen inname van vitamine B12. Daarnaast is er vaak geen goede balans tussen omega-3 en omega-6 vetzuren. Deze lijn voedings-supplementen is perfect afgestemd op de voedingspatronen van vegetariërs en veganisten en biedt de optimale aanvulling van nutriënten die juist zij extra kunnen gebruiken. Wist u trouwens dat ruim 70% van ons assortiment geschikt is voor vegetariërs en/of veganisten?



Let op de symbolen op onze verpakkingen en op www.vitortho.nl

VitOrtho