

Supplement Übersicht 2026

www.livinginbalance.info

Kritische Nährstoffe bei pflanzenbetonter Ernährung und meine empfohlene Dosis	Meine Empfehlung zur Nahrungsergänzung bei pflanzenbetonter Ernährung
Vitamin D3: 800 - 3.000 IE, entspricht 20 - 75 µg am Tag mindestens von Oktober bis März / bei geringer Sonnenexposition ganzjährig idealerweise kombiniert mit Vitamin K2: 20 - 75 µg am Tag Vitamin B12: 20 - 100 µg am Tag abhängig von Konsum tierischer Lebensmittel Omega-3-Fettsäuren EPA & DHA: 125 - 500 mg am Tag in Form von Algenöl abhängig von Konsum Fisch / Meeresfrüchte Jod: 75 - 150 µg am Tag abhängig von Konsum Jodsalz / Algen / tierische Lebensmittel Selen: 30 - 60 µg am Tag abhängig von Konsum Paranüsse / tierische Lebensmittel Zusätzlich je nach individuellem Bedarf ggf. weitere.	Multinährstoff (inklusive B12, D3, K2, Jod, Selen, ggf weitere) + Omega-3-Fettsäuren EPA & DHA. Erhältlich ab ca. 15 € im Monat, siehe Beispiele unten. Oder zumindest: Vitamin B Komplex + Vitamin D3+K2 + Omega-3-Fettsäuren EPA & DHA. Erhältlich ab ca. 9 € im Monat, siehe Beispiele unten. — Zusätzlich je nach individuellem Bedarf ggf. weitere. Erhältlich ab ca. 20 € im Monat, siehe Beispiele unten.

Beispiele Multinährstoff								
Name	Firma	Link	Einnahme (meine Empfehlung)	Hinweis	Preis	Portionen	Preis / Portion	Preis / Monat
Essentials One a Day (Kapseln)	Sunday Natural	https://www.sunday-natural.com/	1x am Tag	Bei guter Kostzusammenstellung Dosis halbieren (1x alle 2 Tage).	14,90 €	60	0,25 €	7,45 €
Female Basics (Kapseln, für Frauen)	Watson Nutrition	https://watsonnutrition.com/	1x am Tag		18,90 €	60	0,32 €	9,45 €
Male Basics (Kapseln, für Männer)	Watson Nutrition	https://watsonnutrition.com/	1x am Tag		18,90 €	60	0,32 €	9,45 €

Beispiele Omega-3-Fettsäuren								
Name	Firma	Link	Einnahme (meine Empfehlung)	Hinweis	Preis	Portionen	Preis / Portion	Preis / Monat
Omega 3 Kapseln Vegan (Kapseln)	Sunday Natural	https://www.sunday-natural.com/	1x am Tag	Bei Verzicht auf Fisch Dosis verdoppeln.	24,90 €	120	0,21 €	6,23 €
Omega 3 Kapseln Vegan (Kapseln)	Watson Nutrition	https://watsonnutrition.com/	1x am Tag		26,90 €	120	0,22 €	6,73 €
Omega 3 Kapseln Vegan (Kapseln)	Norsan	https://norsan.de/sh	1x am Tag		29,00 €	80	0,36 €	10,88 €

Beispiele Vitamin B Komplex								
Name	Firma	Link	Einnahme (meine Empfehlung)	Hinweis	Preis	Portionen	Preis / Portion	Preis / Monat
Vitamin B Komplex (Tabletten)	Weight World	https://www.slimcenter.com/	1x am Tag	Nur bei Verzicht auf Multinährstoff einnehmen.	14,99 €	365	0,04 €	1,23 €
Vitamin B Komplex (Tabletten)	Natural Elements	https://my-ne.com/de	1x am Tag		21,99 €	240	0,09 €	2,75 €

Beispiele Vitamin D3 + K2								
Name	Firma	Link	Einnahme (meine Empfehlung)	Hinweis	Preis	Portionen	Preis / Portion	Preis / Monat
Vitamin D3 + K2 (Tropfen)	Sunday Natural	https://www.sunday-natural.com/	2x am Tag	Nur bei Verzicht auf Multinährstoff einnehmen, oder falls die dort enthaltene Dosis nicht genügt.	10,90 €	1000	0,01 €	0,65 €
Vitamin D3 + K2 (Tropfen)	Natural Elements	https://my-ne.com/de	2x am Tag		26,99 €	1700	0,02 €	0,95 €
Vitamin D3 + K2 (Tabletten)	Natural Elements	https://my-ne.com/de	1x am Tag	Von Oktober-März / ganzjährig bei geringer Sonnenexposition.	21,99 €	240	0,09 €	2,75 €

Optional zusätzlich								
Name	Firma	Link	Einnahme (meine Empfehlung)	Hinweis	Preis	Portionen	Preis / Portion	Preis / Monat
Calcium (Pulver)	Watson Nutrition	https://watsonnutrition.com/	1x alle 2 Tage	Bei Verzicht auf Milchprodukte (oder sehr wenig).	19,90 €	60	0,33 €	4,98 €
Magnesium (Pulver)	Watson Nutrition	https://watsonnutrition.com/	1x alle 2 Tage	Bei erhöhtem Stress oder weniger vollwertigen Ernährung.	19,90 €	60	0,33 €	4,98 €
Kreatin (Pulver)	Watson Nutrition	https://watsonnutrition.com/	1x alle 2 Tage	Bei Verzicht auf Fleisch (oder sehr wenig).	19,90 €	90	0,22 €	3,32 €
Kollagenhydrolysat (Pulver)	Sunday Natural	https://www.sunday-natural.com/	1x alle 2 Tage	Bei Verzicht auf Fleisch (oder sehr wenig).	19,90 €	90	0,22 €	3,32 €
Cholin (Kapseln)	Watson Nutrition	https://watsonnutrition.com/	1x alle 2 Tage	Bei Verzicht auf Eier (oder sehr wenig).	12,90 €	60	0,22 €	3,23 €

Stand: 13.02.2026 (Produkte und Preise können sich im Laufe der Zeit ändern)

Fragen? Kontaktiere mich gerne über das Formular auf meiner Webseite:
https://livinginbalance.info/?page_id=26