

Z czym brać witaminy i minerały

Ściąga na lodówkę: co razem, co osobno, z posiłkiem czy na czczo

Pary bierz razem.

Żelazo, cynk i wapń rozdzielaj.

Wszystko z posiłkiem i wodą.



Razem

pary w jednej porcji

D3 + K2

w jednej kapsułce, do posiłku z tłuszczem

A, D, E, K + tłuszcz

jajko, masło, awokado, orzechy, oliwa

Magnez + B6

w jednej tabletce, w trakcie posiłku

Witamina C + żelazo

witamina C zwiększa przyswajanie żelaza

Wapń + D3

witamina D pomaga wchłaniać wapń



Osobno

rozdziel porą dnia

Żelazo i mleko, kawa, herbata

wapń i taniny utrudniają przyswajanie żelaza

Żelazo i wapń

żelazo na śniadanie, wapń do obiadu

Cynk i żelazo z suplementów

żelazo rano, cynk do obiadu lub kolacji

Cynk i nabiał

nie popijaj mlekiem, nie łącz z serem

Dwa preparaty z D3 lub cynkiem

wybierz jeden albo policz sumę



Kiedy

tak piszą producenci

Z posiłkiem

prawie wszystko: magnez, C, żelazo, cynk

Z tłuszczem

D3 z K2, ADEK, wapń z D3

Rano

żelazo z witaminą C i D3 z K2

Na czczo

żaden z produktów z tej ściągą

Czym popić

wodą, przy magnezie dużą ilością wody

Nasze produkty: porcja i pora według producentów

zawsze najpierw etykieta na opakowaniu

Produkt	W porcji	Jak i kiedy	Osobno od
MyVita Silver K2 D3 MAX	D3 4000 IU, K2 100 µg	1 kapsułka, w trakcie posiłku z tłuszczem	innej witaminy D
ForMeds BICAPS K2D3 MAX	D3 4000 IU, K2 200 µg	1 kapsułka, rano lub w ciągu dnia, z tłuszczem	innej witaminy D
MyVita K2 + D3 FORTE	D3 2000 IU, K2 100 µg	1 tabletka, popić wodą (najlepiej do śniadania z tłuszczem)	nic
MyVita ADEK FORTE Silver	A, D 2000 IU, E, K	1 kapsułka na oleju, popić wodą, do posiłku	nic
MyVita Magnez + B6	magnez 202 mg, B6 4,2 mg	1 tabletka 3 razy dziennie, w trakcie posiłku, dużo wody	nic
MyVita Witamina C 1000 mg	witamina C 1000 mg	1 tabletka, w trakcie posiłku, popić wodą	nic
ForMeds BICAPS Ferr C	żelazo 20 mg, C 350 mg	1 kapsułka rano, w trakcie posiłku, czystą wodą	nabiału, kawy, herbaty
MyVita Cynk 15 mg	cynk 15 mg	1 tabletka, popić wodą (obiad lub kolacja)	żelaza, nabiału
ForMeds BICAPS Zinc	cynk 25 mg, miedź 2,5 mg	1 kapsułka, w trakcie posiłku, o dowolnej porze	nabiału, żelaza
ForMeds BICAPS Calcium D3	wapń 279,5 mg, D3 2000 IU	2 kapsułki, rano lub w 1. połowie dnia, z tłuszczem	preparatów z żelazem

Plan dnia

Śniadanie z tłuszczem	D3 z K2 lub ADEK, żelazo z witaminą C, witamina C, pierwsza tabletka magnezu. Kawa godzinę później.
Obiad	wapń z D3 (gdy rano było żelazo), druga tabletka magnezu, cynk bez nabiału.
Kolacja	trzecia tabletka magnezu, cynk, jeśli nie było go w obiedzie.

Górne poziomy EFSA na dobę dorośli, wszystkie źródła razem

witamina D 100 µg = 4000 IU	cynk 25 mg	magnez z suplementów 250 mg
witamina B6 12 mg	witamina A 3000 µg	witamina E 300 mg

Moja lista

Rano: _____

Obiad: _____

Wieczór: _____

Nie łączę: _____

Preparaty z witaminą K nie są według producentów przeznaczone dla osób przyjmujących leki przeciwzakrzepowe z grupy antagonistów witaminy K.

Oświadczenia zdrowotne: rozporządzenie Komisji (UE) nr 432/2012. Górne poziomy spożycia: EFSA, „Overview on Tolerable Upper Intake Levels” (2025). Witamina D3 z tłuszczem: Dawson-Hughes i wsp., J Acad Nutr Diet 2015. Porcje, pory i zalecenia o łączeniu: etykiety i opisy producentów MyVita i ForMeds, październik 2026. Cały poradnik z kosztem dnia i zestawami: [uzdrowiskowespa.pl/blog/wpis „Witamina D3 z K2 i magnezem”](https://uzdrowiskowespa.pl/blog/wpis/Witamina-D3-z-K2-i-magnezem). Materiał ma charakter informacyjny i nie zastępuje porady lekarza.