



Lek	dziennie	Pora dnia	Przykład
Multiwitamina	1 tabletki	rano	
Witamina B12	0,5 mg	rano	
Żelazo	25 mg	Po południu (razem z wit. C)	
Witamina C	500 mg	Po południu (razem z żelazem)	

Wapń z Wit. D	1000-1500 mg	w dwóch dawkach podzielonych	
Cynk	10-20 mg	rano	