VITAMINAS · REF. 12988 · 90 CÁPSULAS

# Citrato Calcico

*Calcio y vitamina D3, el dúo clásico de tu rutina*

HUESOS Y DIENTES | MÚSCULOS

Citrato de calcio con 20 µg de vitamina D3, en cápsula vegetal. Dos cápsulas al día aportan 305,95 mg de calcio (38 % VRN). Para adultos, sobre todo a partir de la madurez, que quieren cuidar el mantenimiento de sus huesos.

| DOSIS | FORMATO | CALIDAD |
|---|---|---|
| 2 al día | 90 cápsulas (ref. 12988) | Farmacia |

## DECLARACIONES DE SALUD AUTORIZADAS

- El calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos y los dientes en condiciones normales.
- La vitamina D contribuye a la absorción y utilización normal del calcio.
- La vitamina D contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.
- La vitamina D contribuye al mantenimiento del funcionamiento normal de los músculos.
- El calcio contribuye al funcionamiento normal de los músculos.
- La vitamina D contribuye al mantenimiento de los dientes en condiciones normales.

Calcio 38,24 % VRN · Vitamina D3 400 % VRN · Reglamento UE 432/2012.

## LO QUE LO HACE DIFERENTE

- Calcio en forma de citrato: 1.450 mg de citrato de calcio por dosis diaria.
- 20 µg de vitamina D3 (colecalciferol), el 400 % del VRN.
- Calcio y vitamina D juntos: la vitamina D contribuye a la absorción y utilización normal del calcio.
- Dosis repartida en dos cápsulas, una después de cada comida principal.
- Cápsula vegetal (HPMC), con calidad de farmacia.

## CÓMO Y CUÁNDO TOMARLO

**2 cápsulas al día, después de las comidas principales.**

- Por ejemplo, una después de la comida y otra después de la cena.
- La vitamina D es liposoluble: tómala con comidas que contengan algo de grasa.
- Si tomas hierro o zinc, sepáralos del calcio unas 2 horas.
- El envase de 90 cápsulas dura 45 días.
- Si ya tomas otro complemento con vitamina D, consulta antes de sumarlos.

## PENSADO PARA TI SI…

- Estás en la menopausia o en la madurez y quieres cuidar tu rutina.
- Tu alimentación incluye pocos lácteos.
- Eres adulto y quieres incorporar calcio y vitamina D a tu día a día.
- Prefieres una pauta repartida entre comidas.

## COMBÍNALO CON

**Bisglicinato de Magnesio →**

El magnesio contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales y completa tu rutina de huesos.

**Magnesio Citrato Vitamin →**

Si prefieres el magnesio en forma de citrato; el magnesio contribuye al funcionamiento normal de los músculos.

VITAMINAS · REF. 12988 · 90 CÁPSULAS

# Citrato Calcico

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| POR DOSIS DIARIA (2 CÁPSULAS) | CANTIDAD | %VRN* |
|---|---|---|
| Vitamina D3 | 20 µg | 400 % |
| Citrato de calcio | 1.450 mg | |
| · calcio | 305,95 mg | 38,24 % |

*VRN: Valores de Referencia de Nutrientes.

## INGREDIENTES

Calcio (citrato), cápsula vegetal (agente de recubrimiento: hidroxipropilmetilcelulosa), antiaglomerante (sales magnésicas de ácidos grasos), almidón de arroz y vitamina D3 (colecalciferol).

**IMPORTANTE**

Consultar con un profesional de la salud ante embarazo, lactancia, tratamiento farmacológico o dudas.

## PREGUNTAS FRECUENTES

### ¿Cuánto dura un envase?

El envase trae 90 cápsulas. Con 2 cápsulas al día, te dura 45 días.

### ¿Cuándo es mejor tomarlo?

Después de las comidas principales: una cápsula tras la comida y otra tras la cena. Así repartes la dosis y la tomas con alimentos.

### ¿Puedo tomarlo si estoy embarazada o en período de lactancia?

La ficha indica consultar con un profesional de la salud ante embarazo o lactancia. Consulta con tu médico o farmacéutico antes de tomarlo en esta etapa.

### ¿Puedo tomarlo si tomo medicación?

Si sigues cualquier tratamiento farmacológico, consulta con tu farmacéutico antes de empezar: te dirá si encaja con tu medicación.

### ¿En qué se diferencia de Vitamina D3 + K2?

Citrato Cálcico aporta calcio (305,95 mg) y 20 µg de vitamina D3. Vitamina D3 + K2 no lleva calcio y aporta 100 µg de vitamina D3 con 50 µg de vitamina K2. Ambos llevan vitamina D: no los sumes sin consultar con tu farmacéutico.

### ¿Contiene alérgenos? ¿Lleva gluten o lactosa?

La ficha no declara alérgenos. La cápsula es de origen vegetal (HPMC). Los ingredientes no incluyen gluten ni lactosa; si tienes una intolerancia o alergia, o sigues una alimentación vegana, consulta con tu farmacéutico.

COMPRAR EN TMPCARE.ES →

PÍDELO TAMBIÉN EN TU FARMACIA

Complemento alimenticio. No debe utilizarse como sustituto de una alimentación variada y equilibrada ni de un estilo de vida saludable. No superar la dosis diaria recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños. Consulta a tu farmacéutico ante embarazo, lactancia o tratamiento farmacológico. TM APTEKA S.L. · CIF B54866173 · tmpcare.es