



Chromtablette

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung zählt Chrom zu den essentiellen Spurenelementen. Diese Mikronährstoffe müssen dem Körper regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden, da dieser sie nicht selbst bilden kann. Chrom ist vor allem in Vollkornprodukten, aber auch in Kalbsleber, Erdnüssen und Pfeffer enthalten.

Sportliche Betätigung kann zu Chromverlust führen, wie auch der Verzehr von zu viel Süßigkeiten.

Allgemein wird die benötigte Menge zwischen 50 – 200 Mikrogramm dreiwertiges Chrom pro Tag angegeben. Diese Aufnahme ist u.a. für den Kohlehydratstoffwechsel und den Insulinhaushalt notwendig.

Ein solches dreiwertiges Chrom liegt in unserem Chromium GTF vor. Mit nur einer Tablette Chromium GTF können Sie den empfohlenen Tagesbedarf von 50 Mikrogramm leicht ergänzen.

Am besten verzehrt man 1 Tablette zu einer der Hauptmahlzeiten.

Nährwerttabelle

Inhalt	100 g Tabletten	1 Tablette (480mg)	Empf. Tages- Bedarf	%
Chrom(III)- chloridhexahydrat (in 10%-iger Verreibung mit Calciumcarbonat)	0,534 g	2,562 mg=50 µg Chrom	50 µg	100
durchschnittlicher Gehalt an: verwertbaren Kohlehydraten	29,0 g	139,0 mg		
Eiweißstoffen	20,8 g	100,0 mg		
Fett	0,35 g	1,7 mg		
Physiologischer Brennwert:	833 kJ (208 kcal)	4,0 kJ (1,0 kcal)		
Für Diabetiker:	- enthält keine anrechenbaren BE -			

Zutaten: Lactose; Füllstoff: Calciumphosphat, Calciumcarbonat; Stärke; Maltodextrin; Trennmittel: Magnesiumsalze von Speisefettsäuren; Chrom(III)-chloridhexahydrat.

[zurück zur Produktübersicht](#)