

Vitanord

GÅVA 1 AV 3

Testoringuiden

Zink, D3 och B6: vad en dagsdos innehåller, var du hittar dem i maten och en enkel rutin.

GRATIS E-BOK



En liten rutin, varje dag

Vitanord Testorin är ett kosttillskott med zink, vitamin D3 och vitamin B6, tillsammans med fyra växtextrakt. Den här guiden visar vad som finns i en dagsdos, var du hittar samma näringsämnen i maten och hur du gör kapslarna till en vana.

Råden om mat och rörelse kommer från Livsmedelsverket, Folkhälsomyndigheten och 1177. Källan står längst ner på varje sida.

I guiden

- ✓ Vad finns i en dagsdos?
- ✓ Zink
- ✓ D-vitamin
- ✓ Vitamin B6 och extrakten
- ✓ Din dagliga rutin
- ✓ Säkerhet och vanliga frågor

Zink bidrar till att bibehålla normala testosteronnivåer i blodet. **Vitamin B6** bidrar till att minska trötthet och utmattning. **D-vitamin** bidrar till att bibehålla normal muskelfunktion.*

*Godkända hälsopåståenden enligt EU-förordning 432/2012. Kosttillskott bör inte ersätta en varierad kost och en hälsosam livsstil.

Vad finns i en dagsdos?

Ta dagsdosen enligt förpackningen, tillsammans med mat och vatten. Överskrid inte rekommenderad daglig dos.

Näringsämne	Per dagsdos	% av NRV
Zink	5 mg	50 %
Vitamin D3	5 µg (200 IE)	100 %
Vitamin B6	1,4 mg	100 %

Fyra standardiserade extrakt

- ✓ **Ashwagandha KSM-66®** (Withania somnifera), ett namngivet märkesextrakt
- ✓ **Rosenrot** (Rhodiola rosea), med 3 % rosaviner och 1 % salidrosid
- ✓ **Shilajit**, med 60 % fulvosyra
- ✓ **Svartpepparextrakt**, med 95 % piperin

NRV betyder referensintag. Det är ett referensvärde för märkning av livsmedel. Det är inte samma sak som Livsmedelsverkets rekommenderade intag, som varierar med ålder och kön. Det hittar du i kapitel 2–4.

Källa: förpackningens näringsdeklaration och ingrediensförteckning. Kapselskalet är av hydroxipropylmetylcellulosa.

Zink

Zink är ett mineral som vi behöver få i oss via maten. I Testorin är zinken kärnan i formeln: 5 mg per dagsdos.

Zink bidrar till att bibehålla normala testosteronnivåer i blodet, till normal proteinsyntes och till normal fertilitet och reproduktion.*

Här finns zink

Kött, mejeriprodukter, fullkornsprodukter och inälvsmat är bra källor. Även musslor, ost och nötter är rika på zink. Kroppen tar lättare upp zinken när måltiden också innehåller animaliskt protein.

Så mycket rekommenderar Livsmedelsverket

Grupp	Rekommenderat intag per dag
Män 18–50 år	12,7 mg
Män 51–70 år	12,4 mg
Kvinnor 18–50 år	9,7 mg
Kvinnor 51–70 år	9,5 mg

Äter du strikt vegetariskt och mycket spannmål rekommenderas ett 25–30 procent högre intag. Den övre gränsen för säkert intag är 25 mg zink per dag för vuxna. Tar du flera kosttillskott, räkna ihop zinken i dem.

*Godkända hälsopåståenden enligt EU-förordning 432/2012. Källa: Livsmedelsverket, "Zink" (livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/salt-och-mineraler1/zink).

D-vitamin

Vi får D-vitamin på två sätt: från maten och från solen. Under sommarhalvåret är sol på huden den viktigaste källan för de flesta.

Det mesta D-vitaminet från maten kommer från fet fisk, till exempel lax, sill och makrill. I Sverige berikas de flesta mjölkprodukter, växtdrycker och matfetter med D-vitamin. Ägg och kött innehåller också en del.

Grupp	Rekommenderat intag per dag
Vuxna 18–74 år	10 µg
Vuxna 75 år och äldre	20 µg
Lite eller ingen sol	20 µg

10 µg motsvarar 400 IE. En dagsdos Testorin ger 5 µg (200 IE).

Livsmedelsverket rekommenderar tillskott av D-vitamin till vissa grupper, till exempel dig som inte äter fisk eller berikade livsmedel och alla som är 75 år eller äldre. Hela listan finns på livsmedelsverket.se.

D-vitamin bidrar till att bibehålla normal muskelfunktion.* Den övre gränsen för vuxna är 100 µg per dag.

*Godkända hälsopåståenden enligt EU-förordning 432/2012. Källa: Livsmedelsverket, "D-vitamin" (livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/vitaminer-och-antioxidanter/d-vitamin).

Vitamin B6 och extrakten

Vitamin B6 kallas också pyridoxin. En dagsdos Testorin ger 1,4 mg.

Högst halter finns i kött, fågel, ägg och mjölkprodukter. Potatis, spannmål, bär och bröd är också goda källor, liksom baljväxter, gröna bladgrönsaker, mandel och sesamfrön. Livsmedelsverket rekommenderar 1,8 mg per dag för män 18–70 år och 1,6 mg för kvinnor.

- ✓ Vitamin B6 bidrar till att minska trötthet och utmattning.*
- ✓ Vitamin B6 bidrar till att reglera hormonaktiviteten.*
- ✓ Vitamin B6 bidrar till normal energiomsättning.*

De fyra extrakten

Växtextrakten har inga godkända hälsopåståenden i EU. Därför berättar vi bara vad de är. Ett standardiserat extrakt har en angiven halt av ett visst ämne.

Ashwagandha KSM-66®

Ett märkesextrakt av roten från Withania somnifera.

Rosenrot

Rhodiola rosea, med 3 % rosaviner och 1 % salidrosid.

Shilajit

Ett harts från bergsområden, med 60 % fulvosyra.

Svartpeppar

Extrakt med 95 % piperin, ämnet som ger pepparn dess skärpa.

*Godkända hälsopåståenden enligt EU-förordning 432/2012. Källor: Livsmedelsverket, "Vitamin B6" (livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/vitaminer-och-antioxidanter/vitamin-b6); förpackningens ingrediensförteckning.

Din dagliga rutin



- 1 **Välj en fast måltid.** Ta dagsdosen med samma måltid varje dag, till exempel frukosten, med mat och vatten.
- 2 **Ställ burken där du äter.** Det du ser, kommer du ihåg.
- 3 **Glömde du en dag?** Ta nästa dos som vanligt. Ta aldrig dubbel dos.
- 4 **Ät varierat.** Fisk och skaldjur 2–3 gånger i veckan, bönor, ärter och linser ofta, mejeriprodukter varje dag och högst 350 gram tillagat rött kött i veckan.
- 5 **Rör på dig.** Minst 150 minuter pulshöjande aktivitet i veckan och muskelstärkande träning minst två dagar i veckan.

Källor: Livsmedelsverket, "Kostråd för vuxna" (livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/kostrad-vuxna); Folkhälsomyndigheten, "Riktlinjer och rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande" (uppdaterad 2025-12-16).

Säkerhet och vanliga frågor

Innan du börjar: Rådfråga din läkare, särskilt om du tar läkemedel eller står under medicinsk övervakning. Testorin rekommenderas inte för barn, gravida eller ammande.

Livsmedelsverkets råd om kosttillskott

- ✓ Överskrid inte rekommenderad daglig dos kosttillskott.
- ✓ Använd inte kosttillskott tillsammans med läkemedel utan att råd göra med din läkare.
- ✓ Använd inte kosttillskott i stället för läkemedel.
- ✓ Tar du flera tillskott samtidigt, räkna ihop zink och D-vitamin.

Hur förvarar jag burken?

Svalt, torrt och väl tillslutet, utom räckhåll för små barn.

Innehåller Testorin koffein?

Nej. Det finns inget koffein i ingrediensförteckningen.

Frågor om din order?

Mejla oss på **support@vitanord.com**.

Informationen är allmän och ersätter inte vård. Källor: Livsmedelsverket, "Risker med kosttillskott" (livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/kosttillskott/risker-med-kosttillskott); förpackningens varningstext.