



# OVUSITOL

Suplemento alimentar

## I. O que é OVUSITOL D?

OVUSITOL D é um suplemento alimentar que contém mio-inositol, ácido fólico e vitamina D<sub>3</sub>. OVUSITOL D está formulado para suprir as necessidades nutricionais destes nutrientes na mulher, nas situações em que é necessário complementar a dieta normal.

## II. Papel dos principais componentes de OVUSITOL D

- **Mio-inositol:** é um composto natural que pertence ao complexo vitamínico B. Está presente numa variedade de alimentos como cereais com alto teor de farelo, nozes, carnes, frutas e vegetais. No organismo o mio-inositol faz parte de componentes estruturais.
- **Ácido fólico:** é uma vitamina do grupo B (vitamina B9). Encontra-se no fígado, nos frutos secos e nos cereais. O ácido fólico contribui para o processo de divisão celular. Além disso, o ácido fólico contribui para o metabolismo normal da homocisteína.

A ingestão suplementar de ácido fólico aumenta os níveis de folato maternos. Uma baixa quantidade de folato materno é um fator de risco para defeitos do tubo neural no embrião em desenvolvimento. Informa-se que este efeito benéfico se obtém com uma suplementação diária de 400 µg de ácido fólico durante pelo menos um mês antes da concepção e até três meses depois desta.

- **Vitamina D3 (colecalfiferol):** contribui para a absorção e normal utilização do cálcio e para o processo de divisão celular.  
O sol é a nossa principal fonte de vitamina D e a sua presença nos alimentos é escassa. Os peixes gordos (atum, salmão e cavala) são as melhores fontes de vitamina D. A sua adição à dieta ajuda a alcançar níveis adequados de vitamina D.

## III. Composição

**Ingredientes:** Mio-inositol, agente antiaglomerante: sílica coloidal (E551), colecalfiferol, ácido pteroilmonoglutâmico.





Informação nutricional	Por toma diária (1 saqueta)	Por 100 g	% VRN*
Mio-inositol	4000 mg	99428,3 mg	200% 300%
Ácido fólico	400µg	9942,8 µg	
Vitamina D <sub>3</sub>	15 µg	372,9 µg	
Valor energético	16,13 kcal / 68,55 kJ	401 kcal / 1704 kJ	
Lípidos	0,024 g	0,6 g	
Ácidos gordos saturados	0 g	0 g	
Hidratos de carbono	4,02 g	100 g	
Dos quais açúcares	< 0,5 g	< 0,5 g	
Proteínas	0 g	0 g	
Sal	0,001 g	0,027	

\*VRN = Valor de Referência do Nutriente Sem açúcares. Isento de glúten.

#### IV. Modo de emprego e utilização

Toma diária recomendada: tomar 1 saqueta por dia. Dissolver o conteúdo da saqueta num copo de água.

#### V. Advertências

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável.

Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes da formulação.

Recomendada precaução em caso de toma do medicamento Metotrexato.

Não exceder a toma diária recomendada.

Manter fora da vista e do alcance das crianças.

Não recomendado na amamentação.

Conservar em lugar fresco e seco.

Consumir de preferência antes da data indicada na embalagem.

#### Distribuído por:

**Laboratórios Effik, Sociedade Unipessoal, Lda.**

Rua Dom António Ribeiro, nº 9

1495-049 Algés

Fabricado na UE

211986/02

VMA02

