

C-vitamiini



Riittävästi ja monipuolisesti syövät urheilijat saavat C-vitamiinia yleensä **riittävästi ruoasta**



Tukee **immuunijärjestelmän** toimintaa



Lähteitä **kasvikset, marjat ja hedelmät**



Edistää **kollageenin** muodostumista



Saantisuositus urheilijalle **100–500 mg/vrk**



Yhdessä raudan kanssa syötynä edistää **raudan imeytymistä**