

7 Lebertran

Lebertran ist ein gelbliches bis bräunliches Fischöl mit einem säuerlichen, fischartigen Geschmack. Es wird aus der frischen Leber von Kabeljau, Dorsch und Schellfisch gewonnen. **Lebertran** weist eine hohe Konzentration an Vitamin D, E und A sowie ungesättigte Fettsäuren auf.

Vitamin D ist gut für die Knochen. Vitamin A ist gut für die Augen und die Haut. Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für das Gehirn und das Herz.

