

NÄHRSTOFFVERLUSTE VON GEMÜSE UND OBST

Studien aus dem Jahre 1985, 1996 und 2002

Mineralien und Vitamine in mg je 100 g Lebensmittel	untersuchte Inhaltsstoffe	Ergebnis 1985	Ergebnis 1996	Ergebnis 2002
Brokkoli	Calcium	103	33	28
	Folsäure	47	23	18
	Magnesium	24	18	11
Bohnen	Calcium	56	34	22
	Folsäure	39	34	30
	Magnesium	26	22	18
	Vitamin B6	140	55	32
Kartoffeln	Calcium	14	4	3
	Magnesium	27	18	14
Möhren	Calcium	37	31	28
	Magnesium	21	9	6
Spinat	Magnesium	62	19	15
	Vitamin C	51	21	18
Apfel	Vitamin C	5	1	2
Banane	Calcium	8	7	7
	Folsäure	23	3	5
	Magnesium	31	27	24
	Vitamin B6	330	22	18
	Kalium	420	327	-*
Erdbeeren	Calcium	21	18	12
	Vitamin C	60	13	8

Quellen: 1985 Pharmakonzern Geigy (Schweiz), 1996/2002 Lebensmittellabor Karlsruhe/Sanatorium Oberthal | * nicht untersucht

Die Untersuchungsergebnisse zeigen eine eindeutige Tendenz des Nährstoffverlustes in Gemüse und Obst. Wir übernehmen keine Gewähr für Richtigkeit und Vollständigkeit dieser Tabelle.