

Hier ein paar Beispiele von Vitalstoffverlust in unseren Lebensmitteln,

Quelle 1985 PharmakonzernGeigy (Schweiz). 1996/2002 Lebensmittellabor Karlsruhe/Sanatorium Oberthal

Einheit: mg pro 100g		Enthält			Verlust	
		1985	1996	2002	1985-96	1985-2002
Brokkoli	Kalzium	103	33	28	-68%	-73%
	Folsäure	47	23	18	-52%	-62%
Bohnen	Kalzium	56	34	22	-38%	-51%
	Magnesium	26	22	18	-15%	-31%
	Vitamin B6	140	55	32	-61%	-77%
Kartoffeln	Kalzium	14	4	3	-70%	-78%
	Magnesium	27	18	14	-33%	-48%
Äpfel	Vitamin C	5	1	2	-80%	-60%
Bananen	Vitamin B6	330	22	18	-92%	-95%
	Folsäure	23	3	5	-84%	-79%
	Kalzium	8	7	7	-12%	-12%
	Magnesium	31	13	8	-13%	-23%