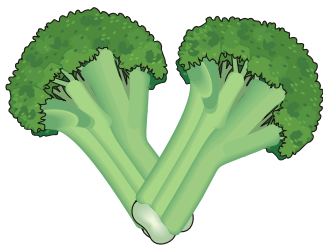
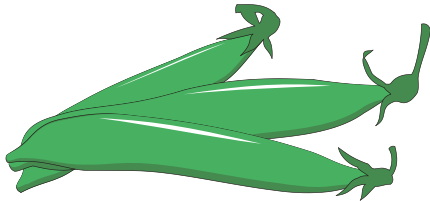


Vitalstoffverlust in Gemüse & Früchte

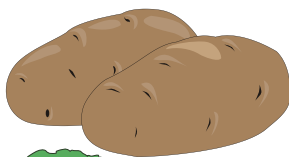


Mineralien und Vitamine
Gehalt im Milligramm
je 100 Gramm Lebensmittel

		1985	1996	Differenz
Broccoli	Calcium	103	33	- 68%
	Folsäure	47	23	- 52%
	Magnesium	24	10	- 52%



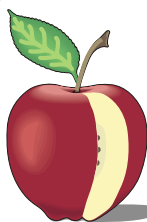
Bohnen	Calcium	56	34	- 38%
	Folsäure	39	34	- 12%
	Magnesium	26	22	- 15%
	Vitamin B6	140	55	- 61%



Kartoffel	Calcium	14	4	- 70%
	Magnesium	27	18	- 33%



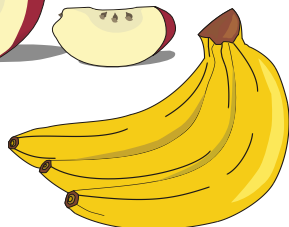
Möhren	Calcium	37	31	- 17%
	Magnesium	21	9	- 57%



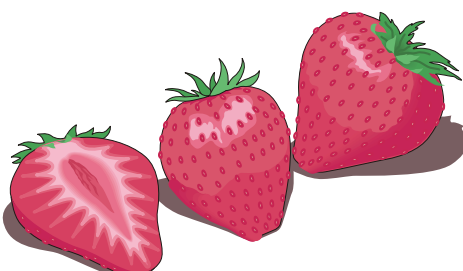
Spinat	Magnesium	62	19	- 68%
	Vitamin B6	200	82	- 59%
	Vitamin C	51	21	- 58%



Apfel	Vitamin C	5	1	- 80%
-------	-----------	---	---	-------



Banane	Calcium	8	7	- 12%
	Folsäure	23	3	- 84%
	Magnesium	31	27	- 13%
	Vitamin B6	330	22	- 92%



Erdbeere	Calcium	21	18	- 14%
	Vitamin C	60	13	- 67%

Vergleich zwischen einer 1998 erstellten Studie der Universität Heidelberg und den ermittelten Werten in Obst und Gemüse Quelle: Welt am Sonntag 24.8.97