

Der klare Vergleich...

Vergleich zwischen einer 1985 erstellten Studie und den 1996 in einem Lebensmittellabor ermittelten Werten in Obst und Gemüse

Mineralien und Vitamine in mg je 100 g Lebensmittel	untersuchte Inhaltsstoffe	Ergebnis 1985	Ergebnis 1996	Differenz
Brokkoli	Calcium	103	33	Minus 68%
	Folsäure	47	23	Minus 52%
	Magnesium	24	18	Minus 25%
Bohnen	Calcium	56	34	Minus 38%
	Folsäure	39	34	Minus 12%
	Magnesium	26	22	Minus 15%
	Vitamin B 6	140	55	Minus 61%
Kartoffeln	Calcium	14	4	Minus 70%
	Magnesium	27	18	Minus 33%
Möhren	Calcium	37	31	Minus 17%
	Magnesium	21	09	Minus 57%
Spinat	Magnesium	62	19	Minus 68%
	Vitamin C	51	21	Minus 58%
Apfel	Vitamin C	5	1	Minus 80%
Banane	Calcium	8	7	Minus 12%
	Folsäure	23	3	Minus 84%
	Magnesium	31	27	Minus 13%
	Vitamin B 6	330	22	Minus 92%
	Kalium	420	327	Minus 24%
Erdbeeren	Calcium	21	18	Minus 14%
	Vitamin C	60	13	Minus 67%

Quelle: 1985 Pharmakonzern Geigy. 1996 Lebensmittellabor Karlsruhe/Sanatorium Oberthal