









Dlaczego potrzebne są suplementy diety ?

Utrata wartości odżywczych w warzywach i owocach

Utrata witamin i minerałów w miligramach na 100g		1985	1996	2002	Różnica w %
BROKUŁY 	Wapń	103	33	28	-73%
	Kwas foliowy	47	23	18	-62%
	Magnez	26	18	11	-55%
FASOLA 	Wapń	56	34	22	-51%
	Kwas foliowy	39	34	30	-23%
	Magnez	26	22	18	-31%
	Witamina B6	140	55	23	-77%
ZIEMNIAKI 	Wapń	14	4	3	-78%
	Magnez	27	18	14	-48%
WARZYWA KORZENNE 	Wapń	37	31	28	-24%
	Magnez	21	9	6	-75%
SZPINAK 	Wapń	62	19	15	-76%
	Witamina C	51	21	18	-65%
	Wapń	8	7	7	-12%

Dlaczego potrzebne są suplementy diety ?

BANANY	Kwas foliowy	23	3	5	-79%
	Magnez	31	27	24	-23%
	Witamina B6	330	22	18	-95%
TRUSKAWKI	Wapń	21	18	12	-43,00%
	Witamina C	60	13	8	-87%
JABŁKA					
	Witamina C	5	1	2	-60%

Źródło: 1985, 1996, 2002, Geigy Pharmaceutical Company, Szwajcaria