

# Perte nutritionnelle des aliments

Contenu en mg par 100g		1985	2002	Perte en 17 ans
<b>Brocoli</b>	Calcium	103	28	- 73%
	Acide folique	47	18	- 62%
	Magnésium	24	11	- 55%
<b>Haricot</b>	Calcium	56	22	- 51%
	Acide folique	39	30	- 23%
	Magnésium	26	18	- 31%
	La vitamine B 6	140	32	- 77%
<b>Pomme de terre</b>	Calcium	14	3	- 78%
	Magnésium	27	14	- 48%
<b>Carotte</b>	Calcium	37	28	- 24%
	Magnésium	21	6	- 75%
<b>Épinards</b>	Magnésium	62	15	- 76%
	La vitamine C	51	18	- 65%
<b>Pomme</b>	La vitamine C	5	2	- 60%
<b>Banane</b>	Calcium	8	7	- 12%
	Acide folique	23	5	- 79%
	Magnésium	31	24	- 23%
	La vitamine B 6	330	18	- 95%
<b>Fraise</b>	Calcium	21	12	- 43%
	La vitamine C	60	8	- 87%

Source: 1995 / 1996 / 2002 Geigy – Laboratoire alimentaire Karlsruhe (Suisse)