

VITAMINA/MINERALE DAL 1998 AL 2008 DIFFERENZA %

In questa tabella sono riportate le differenze prodottesi nell'arco di dieci anni dal 1998 al 2008 del contenuto di calcio, acido folico, magnesio, vitamina C e vitamina B6 in alcuni frutti e verdure valori riportati indicano i milligrammi di sale o vitamina presenti in 100 grammi di alimento.

		1998	- %	2008
BROCCOLI	calcio	103	33	-68
	acido fosforico	47	23	-52
	magnesio	24	18	-25
FAGIOLI	calcio	56	34	-38
	acido folico	39	34	-12
	magnesio	26	22	-15
FINOCCHI	calcio	35	57	+62
	acido folico	39	32	-68
	magnesio	26	17	+45
PATATE	calcio	14	4	-70
	magnesio	27	18	-33
	vitamina C	20	25	+25
CAROTE	calcio	37	31	-17
	magnesio	21	9	-57
SPINACI	magnesio	62	19	-68
	vitamina B6	200	82	-59
	vitamina C	51	21	-58
MELE	calcio	7	8	+12
	magnesio	5	6	+20
	vitamina C	5	1	-80
BANANE	calcio	8	7	-80
	acido folico	23	3	-12
	magnesio	31	27	-84
	vitamina B6	330	22	-13
FRAGOLE	calcio	21	18	-14
	magnesio	12	13	+8
	vitamina C	60	13	-78