

<i>Produkt</i>	Minerały i witaminy	Różnice	
		1985-1996	1985-2002
<i>Brokuły</i>	Wapń	<i>Minus 68%</i>	<i>Minus 73%</i>
	Kwas foliowy	<i>Minus 52%</i>	<i>Minus 62%</i>
	Magnez	<i>Minus 25%</i>	<i>Minus 55%</i>
<i>Fasola</i>	Wapń	<i>Minus 38%</i>	<i>Minus 51%</i>
	Kwas foliowy	<i>Minus 12%</i>	<i>Minus 23%</i>
	Magnez	<i>Minus 15%</i>	<i>Minus 31%</i>
	Witamina B6	<i>Minus 61%</i>	<i>Minus 77%</i>
<i>Kartofle</i>	Wapń	<i>Minus 70%</i>	<i>Minus 78%</i>
	Magnez	<i>Minus 33%</i>	<i>Minus 48%</i>
<i>Marchew</i>	Wapń	<i>Minus 17%</i>	<i>Minus 24%</i>
	Magnez	<i>Minus 57%</i>	<i>Minus 75%</i>
<i>Szpinak</i>	Magnez	<i>Minus 68%</i>	<i>Minus 76%</i>
	Witamina C	<i>Minus 58%</i>	<i>Minus 65%</i>
<i>Jabłko</i>	Witamina C	<i>Minus 80%</i>	<i>Minus 60%</i>
<i>Banan</i>	Wapń	<i>Minus 12%</i>	<i>Minus 12%</i>
	Kwas foliowy	<i>Minus 84%</i>	<i>Minus 79%</i>