


Straty witamin

Składniki odżywcze	Witamina A	Witamina B ₁	Witamina B ₂	Witamina C	Składniki mineralne	Białko
Rodzaj obróbki						
poddawanie działaniu silnego światła						
grube obieranie						
moczenie w wodzie						
rozdrabnianie (nożem)						
poddawanie długiemu gotowaniu						
odlewanie wywarów						
poddawanie długiemu smażeniu						

 - duże straty

 - brak strat lub bardzo małe