**RETTET DIE VITAMINE!**

Ist die Einkaufstüte einmal daheim, wird es aber noch gefährlicher. «Im eigenen Haushalt werden am meisten Vitamine kaputtgemacht», sagt Marianne Botta Diener, Lebensmittelingenieurin und Ernährungsberaterin. Zum Beispiel durch zu lange Lagerung:

Wer am **Montag** den Wocheneinkauf macht, den Salat aber erst am **Freitag** auftischt, serviert ihn ohne Vitamin C. Denn bei der Lagerung im Kühlschrank liegt

der ungefähre Vitamin-C-Verlust bei 25 Prozent pro Tag.

**RETTET DIE VITAMINE!**

**Verlust** von Vitamin C in einem Kopfsalat

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag