

## Antioxidantien und antioxidantienreiche Lebensmittel

Antioxidantien	Lebensmittel
Alliin	Lauch, Knoblauch, Zwiebel
Anthocyane	Aubergine, Blaue Trauben, Beeren
Carotinoide	Kürbis, Mangos, Aprikosen, Karotten, Spinat, Petersilie, Sanddorn
Catechine	Rotweinextrakt, Grüntee, Granatapfel
Glucosinolate	Brokkoli und alle Kohlarten, Kresse, Senf, Rettich, Radieschen etc.
Flavonoide	Rotweinextrakt, Grüntee, Zitrusfrüchte, Zwiebeln, Äpfel
Lignane	Leinsaat, Sesam, Kürbiskerne
Lycopin	Tomaten, Pink Grapefruit, Wassermelone
Polyphenole	Thymian, Oregano
Selen	Paranüsse
Vitamin C	Zitrusfrüchte, Kiwi, Brokkoli, Paprika, Sanddorn, Acerolapulver
Vitamin E	Pflanzenöle (besonders Weizenkeimöl), Nüsse, Avocados