

## Lebensmittel mit Antioxidantien

Lebensmittel (wenn nicht anders angegeben 100 g)	mmol
50 g Walnüsse mit den braunen Häutchen	10,5
50 g Pecannüsse	3,6
Wassermelone kernlos <i>Besser Sorten mit Kernen wählen und die schwarzen Kerne mitessen, diese enthalten 3,27 mmol.</i>	0,06
Brombeeren	4
Blaubeeren	3
Apfel Red Delicious mit Schale	0,48
Apfel Red Delicious ohne Schale	0,08
30 g getrocknete Aprikosen	1
Banane	0,3
Orange	1
O-Saft, gekauft	0,7
50 g Dörripflaumen	1,6
Granatapfelsaft, frisch gepresst <i>Essen Sie besser die ganze Frucht (6,5 mmol), also die Kerne mit etwas weisser Haut. Letztere liefert gar 55 mmol Antioxidantien pro 100 g. Es genügen also schon 2 g der Haut, um so viele Antioxidantien aufzunehmen wie mit zwei Äpfeln.</i>	1,6
10 g Ingwer	0,28
30 g dunkle Schokolade mit 70 % Kakaoanteil	4
50 g Oliven	0,5 - 1,5
Vollkornbrot	0,6
Haferflocken	0,5
Vollkorn-Basmatireis	0,36
Brokkoli, gekocht	1
Rotkohl, gekocht	1 - 2
Spinat, gefroren	1
Rote Paprika	1,8
50 g Löwenzahnblätter, frisch	3,45
10 g Brennnesselblätter, getrocknet	3,5
1 g Gewürznelken, gemahlen	1,25 - 4,65
10 g Moringa, getrocknet	1