ZENTRUM DER GESUNDHEIT

Lebensmittel mit Antioxidantien

Lebensmittel (wenn nicht anders angegeben 100 g)		**mmol**
50 g	Walnüsse mit den braunen Häutchen	10,5
	Brombeeren	4
30 g	dunkle Schokolade mit 70 % Kakaoanteil	4
50 g	Pecannüsse	3,6
10 g	Brennnesselblätter. getrocknet	3,5
50 g	Löwenzahnblätter. frisch	3,45
	Blaubeeren	3
	Rote Paprika	1,8
50 g	Dörrpflaumen	1,6
	Granatapfelsaft, frisch gepresst *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.*	1,6
1 g	Gewürznelken. gemahlen	1,25 – 4,65
	Rotkohl. gekocht	1 – 2
30 g	getrocknete Aprikosen	1
	Orange	1
	Brokkoli. gekocht	1
	Spinat. gefroren	1
10 g	Moringa. getrocknet	1
	O-Saft. gekauft	0,7
	Vollkornbrot	0,6
50 g	Oliven	0,5 – 1,5
	Haferflocken	0,5
	Apfel Red Delicious mit Schale	0,48
	Vollkorn-Basmatireis	0,36
	Banane	0,3
10 g	Ingwer	0,28
	Apfel Red Delicious ohne Schale	0,08
	Wassermelone kernlos *Besser Sorten mit Kernen wählen und die schwarzen Kerne mitessen, diese enthalten 3,27 mmol.*	0,06