

ORAC-Tabelle - Die besten Antioxidantien

Nahrungsmittel	ORAC $\mu\text{molTE}/100\text{ g}$	Nahrungsmittel	ORAC $\mu\text{molTE}/100\text{ g}$
gemahlene Nelken	290.283	Mandeln	4.282
gemahlener Zimt	131.420	Apfel Red Delicious	4.275
Traubenkernmehl	100.000	Dattel Deglet Noor	3.895
geriebene Muskatnuss	69.640	Rotwein	3.873
Dunkle Schokolade	49.926	Feigen	3.383
Acai-Pulver	39.127	Apfel Gala	2.828
gemahlener Ingwer	39.041	Avocado Hass	1.933
Frischer Salbei	32.004	Orangen	1.819
Frischer Thymian	27.426	Alfalfa Sprossen	1.510
Frischer Majoran	27.297	Brokkoli	1.362
Aroniabeeren getrocknet	22.824	Trauben rot	1.260
Holunderbeeren	14.697	Aprikosen	1.115
Walnüsse	13.057	Bananen	879
Haselnüsse	9.275	Blumenkohl/Karfiol	829
Pistazien	7.295	Karotten	666
Johannisbeeren schwarz	5.347	Kiwi	602
Knoblauch	5.346	Weisswein	392
Pflaumen entsteint	5.247	Tomaten	367
Himbeeren	4.882	Gurke	126