

Obst und Beeren – ORAC-Wert pro 100g

Lebensmittel	ORAC-Wert pro 100g
Acai-Beeren	102.700
Aronia-Beeren	16.062
Schwarze Johannisbeeren	7.957
Cranberries	9.584
Heidelbeeren	6.552
Himbeeren	5.065
Granatapfel	4.479
Erdbeeren	4.302

Gemüse, Kräuter und Nüsse – ORAC-Wert pro 100g

Lebensmittel	ORAC-Wert pro 100g
Oregano (getrocknet)	175.295
Kurkuma (gemahlen)	159.277
Spinat (roh)	15.133
Walnüsse	13.541
Knoblauch	5.708
Paranüsse	5.400
Brokkoli (gegart)	3.083
Rote Paprika	821