

**VOEDING RADICAAL ANDERS BEKEKEN – WAT IS ORAC WAARDE =
OXYGEN RADICAL ABSORBANCE CAPACITY**

of wel

**HET ANTI –OXIDATIEVE VERMOGEN VAN VOEDSEL OM VRIJE RADICALEN TE VANGEN,
TE VERNIETIGEN EN VERVOLGENS DE AFVALSTOFFEN OP TE RUIMEN.**

Per 100 gram voedsel / aantal eenheden aan radicalenvangers

BONEN

Bruine en rode bonen	8459
Kidney bonen	8459
Linzen	7282
Pinto bonen	7779
Zwarte bonen	8040



Acai bes

FRUIT

Aalbessen	7960
Aarbeien	3577
Acai bes	102700
Agave	7274
Appels gedroogd	6681
Bessen zwart	5347
Bessen blauw	6652
Bramen	5347
Cranberries	9584
Dadels	3577
Frambozen	4882
Goji bessen	25300
Kersen	3365
Kruisbessen	3277
Maqui bessen	75000
Peren gedroogd	9496
Pruimen gedroogd	6552
Vlierbessen	14697

NOTEN

Amandelen	8459
Hazelnoten	9645
Pecannoten	17940
Pistache noten	7983
Walnoten	13541



GROENTE

Asperge	2150
Artisjok	9416
Broccoli	3083
Knoflook vers	5346
Knoflook poeder	6665
Paprika	17919
Rode en witte kool	3145



SPECERIJEN

Chilipoeder	23636
Geelwortel/Curcuma	159277
Gember rauw	14840
Kaneel	267536
Kerriepoeder	48504
Komijn zaad	76800
Kruidnagel	314446
Paprikapoeder	17919
Peper zwart	27018



TUINKRUIDEN

Basilicum vers	4855
Basilicum gedroogd	67566
Citroenmelisse vers	5997
Dille vers	4292
Dragon vers	15542
Koriander vers	5141
Marjolein vers	27297
Oregano vers	13978
Oregano gedroogd	200129
Pepermunt vers	13978
Peterselie gedroogd	74349
Salie vers	32004
Tijm vers	27426



OVERIGE VOEDINGSMIDDELEN

Cacao poeder puur	80933
Chocolade puur	20832
Kotobuki groene thee	168500
Rode wijn	3873
Rozijnen	3037



NB Bij het opstellen van deze lijsten ben ik uitgegaan van een ORAC waarde van tenminste 2000 eenheden per 100 gram voeding.

Natuurlijk in Evenwicht - maart 2016