

Liste de 210 aliments classés par leur teneur en antoxydant

ALIMENTS	ORAC en $\mu\text{mol}/100\text{g}$
Son de Sumac	312400
Clou de Girofle	290283
Son de Sorgho	240000
Origan sec	175295
Romarin	165280
Thym sec	157380
Cannelle poudre	131420
Safran	127068
Vanille gousse	122400
Sauge	119929
Poivre Sechuan	118400
Baie Acai poudre	102700
Sorgho noir	100800
Sumac grain	86800
Persil sec	73670
Son de Sorgho rouge	71000
Muscade poudre	69640
Basilic sec	61063
Cacao en poudre	55653
Cumin graine	50372
Chocolat carré	49994
Curry poudre	48504
Sorgho grain	45400
Poivre blanc	40700
Chocolat en poudre	40200
Gingembre poudre	39041
Poivre noir	34053
Sauge fraiche	32004
Moutarde graine	29257
Thym frais	27426
Marjolaine fraiche	27297
Son de Riz	24287
Piment Chili poudre	23636
Paprika	21932
Sorgho grain noir	21900
Poivre rouge	19671
Noix de Pécan	17940
Aronia baie	16062
Estragon frais	15542
Gingembre racine	14840
Baie de Sureau	14697
Sorgho grain rouge	14000

Menthe fraiche	13978
Origan frais	13970
Noix	13541
Jus de Framboises	10460
Raisns secs dorés	10450
Noisettes	9645
Myrtilles sauvages	9621
Sarriette fraiche	9465
Canneberge (cranberries)	9090
Pruneau	8059
Raisins noirs	7957
Raisins	7880
Lentilles	7282
Pomme sèche	6681
Ail en poudre	6665
Artichaud	6552
Son de Sorgho Blanc	6400
Prunes	6100
Mélisse	5997
Mûres	5905
Ail bulbe	5708
Soja	5409
Coriandre	5141
Framboise	5065
Pot bébé pomme myrtille	4822
Basilic frais	4805
Myrtilles	4669
Grenade	4479
Amande	4454
Aneth frais	4392
Fraise	4302
Oignon en poudre	4289
Pomme Red Delicious avec peau	4275
Pot bébé pomme	4123
Pomme Granny Smith	3898
Dates deglet noor	3895
Cerises	3747
Vin rouge	3607
Raisins secs	3406
Raisins rouges	3387
Figs	3383
Groseille	3332
Baie de Goji	3290
Abricot sec	3234
Cacahuete	3166

Chou rouge cuit	3145
Pomme Red Delicious sans peau	2936
Pomme Gala	2828
Cardamome	2764
Jus de Grenade	2681
Pomme Golden delicious	2670
Pot bébé banane	2658
Pot bébé pêche	2658
Pomme Fuji	2589
Goyave chaire blanche	2550
Chou rouge cru	2496
Laitue rouge	2426
Dattes medjoul	2387
Jus de cerises noires	2370
Céréales Corn Flakes	2359
Jus de myrtilles	2359
Céréales muesli raisin	2294
Asperge crue	2252
Haricots noirs cuits	2249
Pomme Golden	2210
Chou-Fleur violet cuit	2210
Poire verte	2201
Sorgho grain blanc	2200
Céréales avoine son	2183
Brocoli cuit	2160
Céréales grillées à la farine d'avoine	2143
Patate douce cuite	2115
Orange	2103
Ciboulette	2094
Jus de pruneau	2036
Goyave chaire rouge	1990
Noix de Cajou	1948
Avocat	1922
Pêche	1922
salade Roquette	1904
Raisins rouges	1837
Jus de Raisin rouge	1788
Bettrave	1776
Jus d'Açaï	1767
Radis	1750
Raisins noirs	1746
Poire rouge	1746
Noix Macadamia	1695
Pistache	1657
Asperge cuite	1644

Jus de Pamplemousse	1640
Mandarine	1627
Laitue verte	1532
Oignon rouge	1521
Céréales Quaker avoine	1517
Epinard	1513
Jus de Canneberge	1452
Goyave commune	1422
Noix du Brésil	1419
Chou-Fleur vert cuit	1387
Patate rouge cuite	1326
Mangue	1322
Persil	1301
Thé vert	1253
Jus de Citron	1225
Kiwi jaune	1210
Patate blanche cuite	1138
Abricot	1110
Raisins blancs	1018
Vin rosé	1005
Jus de Fraise	1002
Poivron jaune	984
Soja	962
Poivron vert	935
Aubergine	932
Nectarine	919
Oignon	913
Haricots rouges cuits	904
Jus de Canneberge rouge	865
Kiwi	862
Chou cuit	856
Pois chiches	847
Jus de Citron vert	823
Poivron rouge	821
Noni	800
Haricot vert cru	799
Bananes	795
Jus de Raisin blanc	793
Champignon shitake	752
Chou-Fleur cuit	739
Jus d'Orange	726
Pignon de Pin	720
Jus de Poire	704
Carotte crue	697
Sirop d'Erable	590

Ketchup	578
Poireau	569
Jus d'Ananas	568
Vinaigre de pomme	564
Celeri	552
Tomate	546
Chou cru	529
Pois cassés	524
Jus de Tomate	486
Citrouille	483
Pavot graine	481
Laitue Iceberg	438
Pot bébé poire	414
Jus de pomme	414
Maïs en boîte	413
Vinaigre vin rouge	410
Vin blanc	392
Ananas	385
Huile d'olive	372
Carotte cuite	326
Melon	319
Thé noir	313
Fenouil	307
Papaye	300
Asperge blanche	296
Haricot vert en boîte	290
Vinaigre pomme et miel	270
Haricot de Lima	243
Jus de Canneberge blanc	232
Vinaigre de miel	225
Pastèque	142
Concombre	140
Huile d'arachide	106

Source : USDA Database for the Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of selected Foods. Bhagwat, D.B.Haytowitz, and J.M.Holden Nutrient , Data Laboratory, Beltsville Human Nutrition Research Center, U.S. Department of Agriculture.

Traduction : Phytobio