|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aliment** | **Portion** | **Indice ORAC** | **Indice ORAC** |
|  | **moyenne(g)** | **portion** | **(/100 g)** |
| **Baies d’açai** | 15 | 15405 | 102700 |
| **Cacao (poudre, non sucré)** | 15 | 8348 | 55653 |
| Artichaut cuit | 80 | 7533 | 9416 |
| Grenades | 150 | 6719 | 4479 |
| Pomme (Granny Smith) | 150 | 5847 | 3898 |
| **Clou de girofle** | 2 | 5806 | 290283 |
| Brocolis cuits | 200 | 4320 | 2160 |
| Orange | 200 | 4206 | 2103 |
| **Chocolat noir (> 70% cacao)** | 20 | 4163 | 20816 |
| Figues (3) | 120 | 4060 | 3383 |
| Origan | 2 | 4003 | 200129 |
| Prunes (2) | 60 | 3660 | 6100 |
| Épinard | 200 | 3030 | 1515 |
| Pêche | 150 | 2883 | 1922 |
| Noix de pécan | 15 | 2691 | 17940 |
| Cannelle moulue | 2 | 2628 | 131420 |
| Mangue (1/2) | 200 | 2600 | 1300 |
| **Curcuma** | 2 | 2541 | 127068 |
| Baies de sureau | 15 | 2205 | 14697 |
| Fraises | 60 | 2146 | 3577 |
| Poivron jaune cru | 200 | 2086 | 1043 |
| Noix | 15 | 2031 | 13541 |
| Poivron vert cru | 200 | 1870 | 935 |
| Pruneaux secs | 25 | 1638 | 6552 |
| Framboises | 30 | 1520 | 5065 |
| Persil sec | 2 | 1487 | 74349 |
| Noisette | 15 | 1447 | 9645 |
| Mûres | 30 | 1401 | 4669 |
| Citron (sans peau) | 100 | 1346 | 1346 |
| Pistache | 15 | 1197 | 7983 |
| Kiwi | 90 | 1089 | 1210 |
| Abricots (2) | 90 | 999 | 1110 |
| Banane | 125 | 994 | 795 |
| **Curry en poudre** | 2 | 970 | 48504 |
| Carotte crue | 125 | 871 | 697 |
| Raisin rouge | 60 | 756 | 1260 |
| Tomate crue | 130 | 710 | 546 |
| Amandes | 15 | 668 | 4454 |
| Sauge | 2 | 640 | 32004 |
| Tomate cuite | 150 | 635 | 423 |
| Thym | 2 | 549 | 27426 |
| Radis crus (5) | 25 | 438 | 1750 |
| Melon | 100 | 315 | 315 |
| Pastèque | 200 | 284 | 142 |
| Poivre noir | 0,5 | 138 | 27618 |
| Ail | 2 | 114 | 5708 |
| Thé vert infusé | 7 | 88 | 1253 |
| Huile d’olive extra-vierge | 10 | 37 | 372 |
| Persil frais | 2 | 26 | 1301 |

 Tous droits réservés – [www.sante-et-nutrition.com](http://www.sante-et-nutrition.com/) – Novembre 2016