

Listes d'aliments antioxydants

Tiré du livre de Jean Carpen, Les aliments miracle pour le cerveau.

selon leur Pouvoir d'Absorption de Radicaux d'Oxygène (PARO)

Consommation requise de 5000 à 6000 unités par jour

1/2 t. bleuets ou myrtilles	1620	1 banane moyenne	252
1/2 t. mûres	1466	1/2 t. pomme de terre cuite	244
1/2 t. chou frisé cuit	1150	1/2 t. chou-fleur cuit	234
1/2 t. fraises	1144	1 tomate moyenne	233
1/2 épinards à l'étuvée (cuit)	1089	1 poire moyenne	222
1/4 t. raisins secs	1019	1 chou de Bruxelles	206
1 orange	982	10 feuilles laitue vert foncé	200
1/2 t. canneberges	831	1/2 t. tofu	195
1/2 t. brocoli cuit	817	1/2 t. chou-fleur cru	188
1/2 t. framboises	755	1/2 t. aubergine cuite	185
1/2 t. betterave cuite	715	1/2 t. courge cuite	183
1 t. épinards crus	678	10 raisins rouges	177
1/2 cantaloup	670	3 abricots crus	175
1/2 t. haricots secs cuits	640	1/2 t. carotte cuite	160
1 prune	626	1/2 avocat	149
1/2 pamplemousse rose	580	1 pêche moyenne	137
1 poivron rouge moyen	540	1/2 t. haricots d'Espagne cuits	125
1/16 pastèque (25cm)	501	1/10 melon de miel	125
1 pruneau dénoyauté	462	5 feuilles de laitue Iceberg	116
1 kiwi	458	1/2 t. carotte crue	115
10 cerises	455	1/2 t. courgette crue	115
1/2 t. haricots rouge cuits	400	1/2 t. haricots de Lima cuits	115
1/2 t. oignon émincé	360	10 raisins vert	107
1/2 t. maïs cuit	330	1/2 t. de chou cru	105
1 t. de luzerne	307	1/2 t. céleri en dés	60
1/2 t. patate douce cuite	301	1 gousse d'ail	58
1 pomme moyenne	300	1/2 t. concombre tranché	28
1/2 t. pois surgelés cuits	291		