

Ranking dos alimentos, ervas e condimentos antioxidantes

Alimento/erva	ORAC /100g	Alimento/erva	ORAC / 100g	Alimento/erva	ORAC / 100g
Cravo moído	314.446	Goji Berry	3.290	Chá preto	1.128
Canela moída	267.646	Maçã	3.049	Uva vermelha	1.100
Orégano seco	200.129	Uva passa	2.830	Couve de bruxelas	980
Alecrim	165.280	Batata doce	2.720	Cogumelo Portobelo	968
Açafrão moído	159.277	Goiaba branca	2.550	Ameixa seca	949
Extrato de semente de uva	102.700	Repolho roxo	2496	Berinjela crua	932
Açaí	102.700	Mirtilo (blueberry)	2.400	Broto de alfafa	930
Manjerona seca	92.310	Feijão preto	2.249	Brócolis	890
Cacau em pó, sem açúcar	80.933	Sabugueiro	2.200	Cebola branca	863
Semente de cominho	76.800	Aveia	2.100	Beterraba	840
Salsinha	74.349	Cereja	2.100	Laranja	750
Manjericão	67.553	Amora	2.036	Uvas roxas	739
Camu camu em pó	52.000	Goiaba vermelha	1.900	Kiwi	728
Curry em pó	48.504	Couve	1.770	Plimentão vermelha	710
Sálvia	32.004	Preparado de açaí	1.767	Abacaxi	562
Semente de mostarda amarela	29.257	Erva mate	1.704	Toranja	483
Gengibre moído	28.811	Tangerina	1.627	Cebola	450
Pimenta-do-reino	27.618	Alface	1.532	Milho	400
Tomilho	27.426	Morango	1.530	Chá branco	264
Hortelã	13.979	Castanha do Brasil	1.419	Banana	260
Orégano fresco	13.970	Couve-flor	1.387	Berinjela cozida	245
Semente de chia	9.800	Manga	1.300	Abobrinha crua	180
Folhas de dente de leão	9.666	Espinafre	1.260	Tofu	90
Spirulina em pó (cápsulas)	5.970	Chá verde	1.253	Salmão	30
Ameixa seca	5.770	Framboesa	1.220	Ovo	20
Romã	4.479	Kiwi	1.210	Carne vermelha	10
Figo	3.383	Linhaça	1.130	Gelatina	0

