

ORAC stupnice potravin

Jídlo	ORAC HODN.
Škumpa, otruby syrové	312,400
Hřebíček (mleté koření)	290,283
Čiřok, otruby	240,000
Oregano (sušené koření)	175,295
Rozmarýn (sušené koření)	165,280
Tymián (sušené koření)	157,380
Skořice (mleté koření)	131,420
Kurkuma	127,068
Vanilkové lusky (sušené)	122,400
Šalvěj	119,929
Sečuánský pepř (sušený)	118,400
Acai (prášek)	102,700
Čiřok černý, otruby	100,800
Šípek	96,150
Škumpa (syrové obilí)	86,800
Petržel (sušené koření)	73,670
Čiřok červený, otruby	71,000
Muškatový oříšek (mleté koření)	69,640
Bazalka (sušené koření)	61,063

Kakao, prášek, neslazený	55,653
Kmín (semínko)	50,372
Hořká čokoláda (neslazená)	49,944
Kari (koření, prášek)	48,504
Čirok, tříslovinový prášek	45,400
Bílý pepř (koření)	40,700
Čokoláda, holandské kakao	40,200
Zázvor	39,041
Černý pepř	34,053
Šalvěj (čerstvá)	32,004
Hořčičná semena	29,257
Tymián (čerstvý)	27,426
Majoránka (čerstvá)	27,297
Rýžové otruby (syrové)	24,287
Chilli (koření)	23,636
Paprika (koření)	21,932
Čirok černý (obilí)	21,900
Hořká čokoláda	20,816
Kajenský pepř (koření)	19,671
Ostružiny	19,220
Hořká čokoláda, slazená	18,053
Pekanové ořechy	17,940

Aronie (syrová)	16,062
Estragon (čerstvý)	15,542
Kořen zázvoru (čerstvý)	14,840
Bezinky (syrové)	14,697
Čirok červený (obilí)	14,000

Máta peprná, čerstvá	13,978
Oregano, čerstvé	13,970
Vlašské ořechy	13,541
Ostružina, 100% džus	10,460
Zlaté rozinky	10,450
Lískové ořechy	9,645
Borůvky, syrové	9,621
Hrušky, mírně sušené	9,496
Saturejka, čerstvá	9,465
Artyčoky, vařené	9,416
Artyčoky udělané v mikrovlnce	9,402
Brusinky, čerstvé	9,090
Syrové červené fazole	8,606
Syrové černé fazole	8,494
Syrové růžové fazole	8,320
Sušené švestky (slívy)	8,059

Pinto fazole	8,033
Černý rybíz	7,957
Syrové pistácie	7,675
Švestky se slupkou, syrové	7,581
Agave, sušené	7,524
Bonbony s mléčnou čokoládou	7,519
Čočka, syrová	7,282
Sušená jablka	6,681
Česnekový prášek, koření	6,665
Artyčoky, syrové	6,552
Fazole v polévce	6,416
Syrové švestky	6,100
Meduňka	5,997