



Capacitatea ORAC a alimentelor

Aliment	Capacitate ORAC
Cuisoare macinate	290.283
Oregano uscat	165.280
Rozmarin uscat	165.280
Cimbru uscat	157.380
Scortisoara macinata	131.420
Turmeric (curcumina) macinata	127.068
Vanilie seminte	122.400
Salvie uscata macinata	119.929
Piper Sichuan boabe	118.400
Acai pudra din fructe	102.700
Macese	96.150
Patrunjel uscat	73.670
Nucsoara macinata	69.640
Busuioc uscat	61.063
Cacao pudra neindulcita (olandeza)	55.653
Chimen seminte	50.372
Ciocolata de menaj neindulcita	49.944
Curry pudra	48.504
Piper alb	40.700
Ciocolata pudra	40.200
Ghimbir uscat macinat	39.041
Piper negru	34.053
Salvie proaspata	32.004
Mustar galben seminte	29.257
Cimbru nemtesc (de camp) proaspat	27.426
Maghiran proaspat	27.297
Chili pudra	23.636
Boia dulce	21.932
Ciocolata amaruie	20.816
Boia iute	19.671
Zmeura neagra americana	19.220

Ciocolata semiamaruie	18.053
Nuci pecan	17.940
Aronia fructe proaspete	16.062
Tarhon proaspat	15.542
Ghimbir crud	14.840
Soc fructe proaspete	14.697
Menta proaspata	13.978
Oregano proaspat	13.970
Nuci	13.541
Zmeura neagra americana suc	10.460
Stafide aurii	10.450
Alune de padure	9.645
Afine de padure proaspete	9.621
Pere uscate, umiditate 40%	9.496
Cimbru de gradina proaspat	9.465
Anghinare Ocean Mist fiarta	9.416
Merisoare proaspete	9.090
Prune uscate neprocesate termic	8.059
Stafide negre	7.957
Fistic crud	7.675
Prune Black Diamond crude cu coaja	7.581
Ciocolata cu lapte	7.519
Mere uscate, umiditate 40%	6.681
Usturoi pudra	6.665
Ciocolata sirop	6.330
Piersici piure pentru bebelusi	6.257
Prune proaspete	6.100
Melisa frunze proaspete	5.997
Mure proaspete	5.905
Usturoi crud	5.708
Coriandru frunze proaspat	5.141
Zmeura proaspata	5.065
Mar si afine piure pentru bebelusi	4.822
Busuioc proaspat	4.805
Afine proaspete	4.669
Vin de masa rosu, Cabernet Sauvignon	4.523
Rodii proaspete	4.479
Migdale	4.454
Marar proaspat	4.392
Capsuni proaspete	4.302
Ceapa pudra	4.289
Mere Red Delicious crude cu coaja	4.275
Piersici uscate, umiditate 40%	4.222

Stafide aurii uscate, umiditate 40%	4.188
Mere piure pentru bebelusi cu continut scazut de lichid	4.123
Mere Granny Smith crude cu coaja	3.898
Curmale Deglet Noor	3.895
Cirese proaspete	3.747
Vin de masa rosu	3.607
Unt de arahide (peanut butter) cremos	3.432
Stafide sortiment fara seminte	3.406
Coacaze rosii	3.387
Smochine proaspete	3.383
Agrise proaspete	3.332
Goji proaspete	3.290
Caise uscate, umiditate 40%	3.234
Alune crude, toate sortimentele	3.166
Varza rosie fiarta	3.145
Mere crude cu coaja	3.049
Mere Red Delicious crude fara coaja	2.936
Mere Gala crude cu coaja	2.828
Cardamom	2.764
Rodii suc din comert	2.681
Vin de masa rosu, Merlot	2.670
Mere Golden Delicious crude cu coaja	2.670
Banane piure pentru bebelusi	2.658
Mere Fuji crude cu coaja	2.589
Mere crude fara coaja	2.573
Piersici piure pentru bebelusi junior	2.551
Guava cu miez alb	2.550
Mangostan proaspat	2.510
Varza rosie cruda	2.496
Salata varietate cu frunze rosii cruda	2.426
Struguri Concord suc	2.389
Curmale Medjool	2.387
Cirese negre suc	2.370
Fulgi de porumb	2.359
Afine suc	2.359
Fulgi de ovaz instant cu minerale/vitamin adaugate	2.308
Sparanghel crud	2.252
Fasole neagra fiarta	2.249
Mere Golden Delicious crude fara coaja	2.210
Pere cu coaja verde crude, nedecoijite	2.201
Ridichi crude seminte germinate	2.184
Tarate de ovaz	2.183

Fulgi de ovaz preparati termic	2.175
Broccoli fiert	2.160
Cartof dulce copt in coaja	2.115
Paine integrala	2.104
Portocale proaspete, toate varietatile din comert	2.103
Cepsoara (chives) cruda	2.094
Varza de Savoia fiarta	2.050
Prune suc din comert	2.036
Guava cu miez rosu	1.990
Piure de mere neindulcit din comert fara conservant acid ascorbic	1.965
Paine de secara	1.963
Nuci caju crude	1.948
Frunze de sfecla cruda	1.946
Avocado crud	1.922
Piersici proaspete	1.922
Salata arugula	1.904
Nachos din porumb cu branza si continut scazut de grasimi	1.858
Struguri rosii	1.837
Portocale Navel (comercializate in mod obisnuit in Romania)	1.819
Must de struguri rosii	1.788
Sfecla rosie cruda	1.776
Acai suc	1.767
Ridichi	1.750
Struguri negri	1.746
Pere Red Anjou proaspete	1.746
Floricele de porumb	1.743
Nuci macadamia prajite	1.695
Spanac congelat tocat sau intreg nepreparat termic	1.687
Sparanghel fiert	1.644
Grapefruit roz, rosu si alb	1.640
Mandarine	1.627
Salata verde	1.532
Ceapa rosie cruda	1.521
Spanac crud	1.513
Seminte de alfalfa germinate crude	1.510
Broccoli crud	1.510
Merisoare suc neindulcit	1.452
Laptuca cruda	1.423
Guava soi comun	1.422
Paine multicereale	1.421

Nuci de Brazilia cu pielita (nealbite)	1.419
Lamai fara coaja nepreparate termic	1.346
Cartofi rosii copti in coaja	1.326
Patrunjel proaspat	1.301
Mango	1.300
Lapte cu ciocolata cu continut scazut de grasimi	1.263
Ceai verde	1.253
Grapefruit alb suc	1.238
Lamaie proaspata suc	1.225
Ceapa galbena calita	1.220
Kiwi soi cu miez verde-galbui	1.210
Cartofi albi cu coaja copti	1.138
Caise	1.110
Ardei gras galben crud	1.043
Struguri albi	1.018
Salata romana (romaine) sau cos cruda	1.017
Vin de masa rose	1.005
Capsuni suc	1.002
Sos salsa	1.001
Ardei gras portocaliu	984
Ciuperci Portobello (Agaricus bisporus) crude	968
Soia boabe germinate crude	962
Ananas crud soiuri extradulci	943
Ardei gras verde crud	935
Nectarine	919
Ceapa cruda	913
Fasole pinto fiarta	904
Conopida cruda	870
Merisoare rosii suc	865
Ceapa alba cruda	863
Kiwi soi cu miez verde	862
Varza fiarta	856
Ardei gras rosu calit	847
Lime suc proaspat	823
Ardei gras rosu crud	821
Fruct noni	800
Banane	795
Must de struguri albi	793
Ulei de masline extravirgin cu patrunjel preparat in casa	766
Cartofi dulci preparati termic/fierti fara coaja	766
Ciuperci shiitake uscate	752
Conopida fiarta	739

Portocale suc proaspat	726
Seminte de pin	720
Pere suc	704
Portocale suc din comert neindulcit	703
Morcovi cruzi	697
Ardei gras galben copt la gratar	694
Sos de rosii din comert	694
Ciuperci albe crude	691
Ulei de masline extravirgin cu busuioc preparat in casa	684
Ciuperci maitake crude	669
Ciuperci Pleurotus crude	664
Conopida congelata nepreparata termic	620
Ardei gras verde calit	615
Ceapa dulce cruda	614
Mazare verde congelata nepreparata termic	600
Artar sirop	590
Ketchup	578
Praz partea alba si verde inferioara crud	569
Ananas suc neindulcit din comert fara acid ascorbic	568
Otet de mere	564
Ananas crud soi comun	562
Ulei de masline extravirgin cu usturoi preparat in casa	557
Telina cruda	552
Amestec legume suc din comert	548
Rosii prunisoare crude	546
Varza cruda	529
Mazare boabe cruda	524
Porumb dulce boabe comercializat congelat, nepreparat termic	522
Ceai verde	520
Broccoli comercializat congelat, nepreparat termic	496
Suc de rosii din comert	486
Cacao pudra	485
Dovleac crud	483
Mac seminte	481
Salata iceberg (inclusiv sortimentul crocant) cruda	438
Morcovi tineri (baby) cruzi	436
Piersici din compot scurse de suc	436
Rosii coapte preparate termic	423
Suc de mere la cutie sau sticla neindulcit, fara conservant acid ascorbic	414

Suc de pere pentru bebelusi	414
Porumb dulce in saramura, boabe si suc	413
Otet de vin rosu	410
Dovlecel crud	396
Vin alb de masa	392
Rosii coapte crude	387
Ananas crud, toate varietatile	385
Ulei de masline extravirgin	372
Morcovi fierti	326
Pepene galben (Cucumis melo) sortimentul cu miez portocaliu	319
Ceai negru simplu si cu arome	313
Fenicul bulb crud	307
Papaya cruda	300
Sparanghel alb crud	296
Fasole verde la conserva, legume si suc	290
Otet de mere si miere	270
Ceai alb	264
Pepene galben sortimentul cu miez galben-verzui	253
Vinete fierte	245
Fasole lima cu boabe mici la conserva, boabe si suc	243
Castravete cu coaja crud	232
Merisoare coapte, culoare rosu deschis, suc	232
Otet de miere	225
Ulei de masline extravirgin cu usturoi si ardei rosu iute preparat in casa	219
Dovlecei zucchini cu coaja, cruzi	180
Pepene rosu crud	142
Castravete crud decojit	140
Ulei de alune pentru salata sau gatit	106
Lime (lamai verzi) crude	82

*Lista este realizata pe baza celei publicate de USDA (Departamentul de Agricultura al SUA) in 2010 si a site-ului <http://www.oracvalues.com>.