

Lebensmittel, Nahrungsmittel	L-ORAC- Einheiten	H-ORAC- Einheiten	TAC (Gesamt- ORAC- Einheiten)	Menge in g, die dem Tagesbedarf von 7 000 ORAC- Einheiten entspricht
	($\mu\text{mol TE/g}$)	($\mu\text{mol TE/g}$)	($\mu\text{mol TE/g}$)	
Açaí (gefriergetr. Mark)	30	997	1027	6,8
Früchte/Beeren	–	–	1,42–94,56	74–4929
Äpfel (diverse Sorten)	0,05–0,41	22,05–42,34	2,11–42,75	163–3 317
Bananen	0,66	8,13	8,79	796
Blaubeeren (wild)	0,51	92,09	92,60	76
Erdbeeren	0,36	35,41	35,77	196
Orangen	0,29	17,85	18,14	386
Pflaumen (schwarz)	0,38	73,01	73,39	95
Preiselbeeren	2,00	92,56	94,56	74
Gemüse	–	–	1,15–149,21	46–6087
Broccoli (gekocht)	0,33	12,26	12,56	557
Kartoffeln (diverse Sorten, gekocht)	0,22–0,40	10,41–15,27	10,81–15,55	450–648
Möhren (roh)	0,59	11,56	12,15	576
Möhren (gekocht)	0,15	3,56	3,71	27
Rotkohl (roh)	0,20	22,32	22,52	4 440
Rotkohl (gekocht)	–	31,46	31,46	223
Spargel (gekocht)	–	16,44	16,44	426
Nüsse	–	–	7,19–179,4	39–974
Erdnüsse	2,73	28,93	31,66	221
Haselnüsse	3,70	92,75	96,45	73
Walnüsse	4,84	130,57	135,41	52
Gewürze	–	–	4,80–3 144,46	2–1 458
Gewürznelken	1611,37	1 533,09	3 144,46	2
Oregano	169,88	1 831,41	2 001,29	4
Paprika	18,23	160,96	179,19	39
Zimt	34,53	2 640,83	2 675,36	3

Lebensmittel, Nahrungsmittel	L-ORAC- Einheiten	H-ORAC- Einheiten	TAC (Gesamt- ORAC- Einheiten)	Menge in g, die dem Tagesbedarf von 7 000 ORAC- Einheiten entspricht
	($\mu\text{mol TE/g}$)	($\mu\text{mol TE/g}$)	($\mu\text{mol TE/g}$)	
Getreideprodukte	–	–	13,03–24,79	282–537
Brot (diverse Sorten)	0,49–1,28	12,24–19,86	13,18–21,04	333–531
Frühstückscerealien (verzehrfertig)	0,57–1,3	12,22–23,02	13,03–23,59	297–537
(ungekocht)	2,08–4,06	14,66–21,73	17,08–24,79	282–410
Backschokolade	7,81	1031,90	1039,71	7

Kleiner Querschnitt an Lebens- und Nahrungsmitteln und ihre gesamtantioxidative Kapazität (TAC). Werte der ersten drei Spalten nach Wu et al. 2004, Açaí-Werte nach Schauss et al. (2006b). TE = Troloxäquivalente, L-ORAC = antioxidative Kapazität fettlöslicher Komponenten, H-ORAC = antioxidative Kapazität wasserlöslicher Komponenten. Die letzte Spalte gibt an, wie viel Gramm des entsprechenden Nahrungs- oder Lebensmittels man zu sich nehmen muss, um den von der FDA empfohlenen Tagesbedarf von 7 000 ORAC-Einheiten aufzunehmen. Die Werte der letzten Spalte wurden aus denen der ersten drei Spalten berechnet.