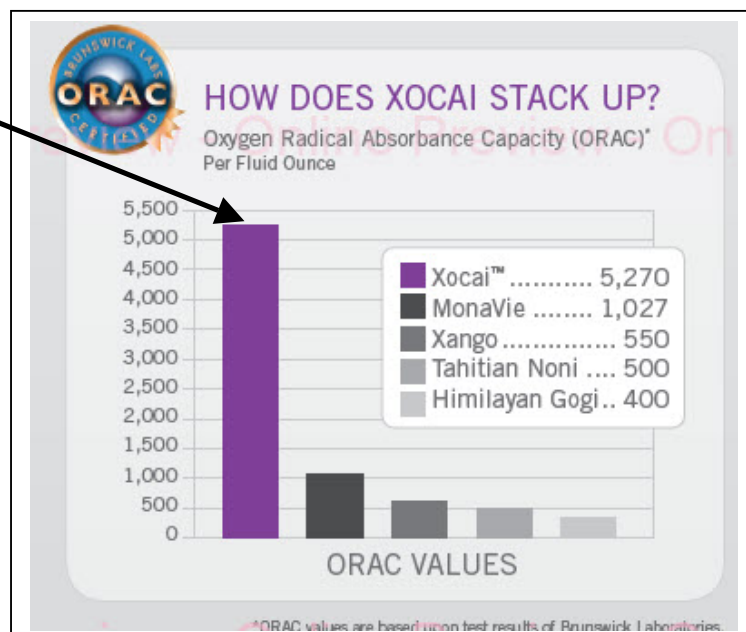




VAD ÄR ORAC?

- En mätmetod för antioxidantinnehåll i olika livsmedel.
- Kakao är det enskilda livsmedel som har absolut högsta Orac värdet. Kakao har Oracvärde 26 000 enheter.
- Acai bäret är nummer två på listan med 18 500 enheter. Blåbär har 2 400 enheter.
- Kakao, acai och blåbär ingår i Xocai chokladen. Människor bör få i sig minst 5 000 enheter per dag för att skapa ett bra skydd mot angrepp från de fria radikalerna. Det är svårt att äta så mycket frukt och grönsaker för att få i sig denna mängd varje dag. Ett bra sätt är att äta minst två rutor av Xocai Power Squares varje dag. En ruta choklad innehåller 3 582 enheter.

OBS!
XOCAI har
överlägset högst
ORAC värde





ORAC värden för några produkter, frukt och grönsaker

<i>PRODUCTS & FRUITS</i>	<i>ORAC VÄRDE</i>	<i>GRÖNSAKER</i>	<i>ORAC VÄRDE</i>
Oprocessat Kacao Pulver	26,000	Kale	1,770
Acai Bär	18,500	Spenat, rå	1,260
Mörk Choklad (Processed)	13,000	Brussel kål	980
Prunes	5,770	Alfalfa sprouts	930
Russin	2,830	Spenat, kokt	909
Blåbär	2,400	Broccoli florets	890
Blackberries	2,036	Beets	841
Tranbär	1,750	Red bell pepper	713
Jordgubbar	1,540	Lök	450
Hallon	1,220	Corn	400
Plommon	949	Eggplant	390
Apelsiner	750	Cauliflower	377
Vindruvor, röda	739	Peas, frozen	364
Körsbär	670	White potatoes	313
Kiwi	602	Sweet potatoes	301
Vindruvor, vita	446	Morötter	207
Cantaloupe	252	String beans	201
Bananer	221	Tomater	189