

Lebensmittel mit Flavanolen

Lebensmittel	Flavanole in mg pro 100 g Frischgewicht
Apfel	0,1 - 45 mg
Aprikosen	0,3 - 11 mg
Banane	0,1 - 10,3 mg
Brombeere	3,3 - 23,8 mg
Kirschen	6,3 - 23 mg
Trauben	0,1 - 20 mg
Pfirsich	2 - 17 mg
Pflaume	3,7 - 79 mg
Birne	0,4 - 12 mg
Himbeere	2 - 48 mg