

Anthocyane: Schutz vor Krankheiten

Lebensmittel mit Anthocyanen

Lebensmittel	Anthocyane in mg pro 100 g Frischgewicht
Apfel	0 - 60 mg
Heidelbeere	300 - 700 mg
Schwarze Bohne	24 - 44 mg
Schwarze Olive	42 - 228 mg
Wildreis	10 - 493 mg
Schwarze Johannisbeeren	130 - 476 mg
Kirschen	2 - 450 mg
Apfelbeere (Aronia)	410 - 1480 mg
Holunderbeeren	660 - 1816 mg
Goji	50 mg
Unverarbeiteter Granatapfelsaft	15 - 252 mg
Himbeere	20 - 687 mg
Rotkohl	322 mg
Dunkle Trauben	30 - 750 mg
Roter Rettich	100 - 154 mg
Rotwein	16 - 35 mg
Rhabarber	4 - 200 mg
Felsenbirne	234 mg