wellcuisine

DIE ANDI-LISTE DER NAHRUNGSMITTEL MIT DEN MEISTEN MIKRONÄHRSTOFFEN
(von Dr. Joel Fuhrman)

	ANDI-Punkte
GEMÜSE	
Grünkohl	1000
Mangold	1000
Wasserkresse	1000
Pak Choi/Baby-Pak Choi	865
Chinakohl	714
Spinat	707
Rucola	604
Grüner Salat	585
Chicorée	516
Rettich	502
Rüben	473
Karotten	458
Kürbis	444
Weißkohl	434
Gelbe und orangefarbene Paprika	371
Kohlrabi	352
Brokkoli	340
Blumenkohl	315
Gelbe Kohlrübe	296
FRÜCHTE	
Frische Cranberrys	207
Wassermelone	207
Erdbeeren	182
Brombeeren	171
Himbeeren	133
Blaubeeren	132
Guave	125
Grapefruit	125
Trauben	119
Granatapfel	119
Cantaloupe-Melone	118
Pflaumen	106
Orangen	98
Mandarinen	86
Aprikosen	75

	ANDI-Punkte
KRÄUTER	
Basilikum	518
Koriander	481
Grüne Minze	457
Estragon	426
Oregano	426
Thymian	422
Petersilie	381
Dill	326
Schnittlauch	319
Pfefferminze	293
Lorbeer	271
Rosmarin	84
Zitronengras	55
BOHNEN UND HÜLSENFRÜCHTE	
Edamame	98
Pintobohnen	86
Tofu	82
Adzukibohnen	74
Linsen	72
Limabohnen	69
Kidneybohnen	64
Schwarze Bohnen	61
Kichererbsen	55
SAMEN UND NÜSSE	
Leinsamen	103
Sesam	74
Sonnenblumenkerne	64
Erdnüsse	59
Chiasamen	46
Kürbiskerne	39
Pistazien	37
Esskastanien	34
Haselnüsse	34

1 = minimale Nährstoffdichte
1000 = maximale Nährstoffdichte