

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

	ANDI-Punkte		ANDI-Punkte
GEMÜSE		KRÄUTER	
Grünkohl	1000	Basilikum	518
Mangold	1000	Koriander	481
Wasserkresse	1000	Grüne Minze	457
Pak Choi/Baby-Pak Choi	865	Estragon	426
Chinakohl	714	Oregano	426
Spinat	707	Thymian	422
Rucola	604	Petersilie	381
Grüner Salat	585	Dill	326
Chicorée	516	Schnittlauch	319
Rettich	502	Pfefferminze	293
Rüben	473	Lorbeer	271
Karotten	458	Rosmarin	84
Kürbis	444	Zitronengras	55
Weißkohl	434		
Gelbe und orangefarbene Paprika	371	BOHNEN UND HÜLSENFRÜCHTE	
Kohlrabi	352	Edamame	98
Brokkoli	340	Pintobohnen	86
Blumenkohl	315	Tofu	82
Gelbe Kohlrübe	296	Adzukibohnen	74
		Linsen	72
		Limabohnen	69
		Kidneybohnen	64
		Schwarze Bohnen	61
		Kichererbsen	55
FRÜCHTE		SAMEN UND NÜSSE	
Frische Cranberrys	207	Leinsamen	103
Wassermelone	207	Sesam	74
Erdbeeren	182	Sonnenblumenkerne	64
Brombeeren	171	Erdnüsse	59
Himbeeren	133	Chiasamen	46
Blaubeeren	132	Kürbiskerne	39
Guave	125	Pistazien	37
Grapefruit	125	Esskastanien	34
Trauben	119	Haselnüsse	34
Granatapfel	119		
Cantaloupe-Melone	118		
Pflaumen	106		
Orangen	98		
Mandarinen	86		
Aprikosen	75		

1 = minimale Nährstoffdichte

1000 = maximale Nährstoffdichte