

Numéro	Aliment	Teneur moyenne polyphénols
1	Clous de girofle	16 048 mg / 100g
2	Cannelle de Ceylan	9 700 mg / 100g
3	Marjolaine en pot, séchée	9 306 mg / 100g
4	Haricot Adzuki, entier, cru	8 970 mg / 100g
5	Menthe verte, séchée	6 575 mg / 100g
6	Poudre de cacao	5 624 mg / 100g
7	Haricot commun [Autres], décortiqué, cru	5 488 mg / 100g
8	Haricot commun [noir], décortiqué, cru	4 846 mg / 100g
9	Sarriette d'été, séchée	4 512 mg / 100g
10	Basilic doux, séché	4 318 mg / 100g
11	Baie sucrée, séchée	4 170 mg / 100g
12	Marjolaine, séchée	3 846 mg / 100g
13	Lentilles, entières, crues	3 697 mg / 100g
14	câpres	3 600 mg / 100g
15	Origan, séché (marjolaine sauvage)	3 117 mg / 100g
16	Sauge commune, séchée	2 920 mg / 100g
17	Carvi	2 913 mg / 100g
18	Châtaigne, crue	2 757 mg / 100g
19	Romarin, séché	2 519 mg / 100g
20	Camomille romaine, séchée	2 483 mg / 100g
21	Coriandre, séchée	2 260 mg / 100g
22	Fenugrec, séché	2 250 mg / 100g
23	Curcuma, séché	2 117 mg / 100g
24	Cumin	2 038 mg / 100g
25	Sureau noir	1 950 mg / 100g
26	Noix de muscade	1 905 mg / 100g
27	Sarriette d'hiver, séchée	1 880 mg / 100g
28	Chocolat, noir	1 860 mg / 100g
29	Thym commun, séché	1 815 mg / 100g
30	Anis étoilé	1 810 mg / 100g
31	Moufette	1 790 mg / 100g
32	Chokeberry noir	1 752 mg / 100g
33	Mélisse séchée	1 700 mg / 100g
34	Hysope séchée	1 623 mg / 100g
35	Persil, séché	1 585 mg / 100g
36	Noyer	1 575 mg / 100g
37	Pistache	1 420 mg / 100g
38	Haricot commun [noir], entier, cru	1 391 mg / 100g
39	Feuilles de bette à carde [Rouge], brutes	1 320 mg / 100g
40	Noix de pécan	1 284 mg / 100g
41	Aneth, séché	1 250 mg / 100g
42	Haricot commun [Autres], entier, cru	1 234 mg / 100g
43	Prune, pruneau	1 195 mg / 100g
44	Thym commun, frais	1 173 mg / 100g

45	Origan italien, frais	1 165 mg / 100g
46	Artichaut, têtes brutes	1 142 mg / 100g
47	Romarin, frais	1 082 mg / 100g
48	Poudre de curry	1 075 mg / 100g
49	Raisin, raisin sec	1 065 mg / 100g
50	Graine de fève, entière, crue	1 039 mg / 100g
51	Camomille allemande, séchée	1 010 mg / 100g
52	Épices au poivre [Noir]	1 000 mg / 100g
53	Menthe poivrée, fraîche	980 mg / 100g
54	Framboise noire, crue	980 mg / 100g
55	Figue, séchée	960 mg / 100g
56	Buffle	958 mg / 100g
57	Origan frais (marjolaine sauvage)	935 mg / 100g
58	Mélisse, fraîche	900 mg / 100g
59	Lait au chocolat	854 mg / 100g
60	Marjolaine, fraîche	854 mg / 100g
61	Céréales pour petit déjeuner, maïs	842 mg / 100g
62	Feuilles de blettes [blanches], brutes	830 mg / 100g
63	Graine de fenugrec	830 mg / 100g
64	Cassis, cru	821 mg / 100g
65	Sarrasin, farine de grains entiers	791 mg / 100g
66	Épices au poivre [Blanc]	780 mg / 100g
67	Airelle à feuilles ovales	768 mg / 100g
68	Blé tendre, germe	696 mg / 100g
69	Noisette, crue	672 mg / 100g
70	Citronnelle, fraîche	662 mg / 100g
71	Bleuet du Canada	656 mg / 100g
72	Airelle, crue	652 mg / 100g
73	Myrtille à feuilles persistantes	644 mg / 100g
74	Cardamome	603 mg / 100g
75	Estragon, frais	570 mg / 100g
76	Mûre, crue	569 mg / 100g
77	Bleuet lapin	550 mg / 100g
78	Myrtille, crue	525 mg / 100g
79	Myrtille noire	485 mg / 100g
80	Date, séchée	485 mg / 100g
81	Gingembre, séché	474 mg / 100g
82	Bleuet nain, cru	472 mg / 100g
83	Groseille à maquereau	470 mg / 100g
84	Verveine citronnée, fraîche	463 mg / 100g
85	Chou commun [Rouge], cru	451 mg / 100g
86	Groseille, crue	448 mg / 100g
87	Sorgho à grains entiers	413 mg / 100g
88	Tiges de bette à cardé [Rouge], brutes	410 mg / 100g
89	Prune, fraîche	410 mg / 100g

90	Cacahuète	406 mg / 100g
91	Baie sucrée, fraîche	402 mg / 100g
92	Pissenlit, cru	386 mg / 100g
93	Fenouil, feuilles fraîches	384 mg / 100g
94	Épices au poivre [Vert]	380 mg / 100g
95	Graine de coriandre	357 mg / 100g
96	Cerise aigre	352 mg / 100g
97	Pamplemousse, jus de concentré	351 mg / 100g
98	Oseille, séchée	350 mg / 100g
99	Piment [jaune], cru	349 mg / 100g
100	Piment rouge [rouge], cru	326 mg / 100g
101	Salé d'hiver, frais	316 mg / 100g
102	Canneberge américaine	315 mg / 100g
103	Jostaberry	309 mg / 100g
104	Myrtille en cascade	297 mg / 100g
105	Tiges de bette à carde [Blanc], brutes	290 mg / 100g
106	Fraise, crue	289 mg / 100g
107	Amande	287 mg / 100g
108	Pêche, entière	279 mg / 100g
109	Orange [Blond]	279 mg / 100g
110	Boisson au café [Filtre], décaféiné	268 mg / 100g
111	Boisson au café [Filtre]	267 mg / 100g
112	Livèche fraîche	263 mg / 100g
113	Pomme [Cidre], pelée	251 mg / 100g
114	Épinards, crus	248 mg / 100g
115	Menthe verte, fraîche	247 mg / 100g
116	noix du Brésil	244 mg / 100g
117	Piment [vert], cru	243 mg / 100g
118	Noix, liqueur	237 mg / 100g
119	Noix de cajou, crue	233 mg / 100g
120	Basilic doux, frais	232 mg / 100g
121	Poivron [rouge], cru	229 mg / 100g
122	Menthe orange, fraîche	226 mg / 100g
123	Myrtille en corymbe, crue	223 mg / 100g
124	Choux de Bruxelles, crus	221 mg / 100g
125	Framboise rouge, confiture	219 mg / 100g
126	Pain, blé tendre, farine de grains entiers	216 mg / 100g
127	Vin rouge]	215 mg / 100g
128	Hysope fraîche	215 mg / 100g
129	Poivron [jaune], cru	214 mg / 100g
130	Fenugrec, frais	208 mg / 100g
131	Aneth, frais	208 mg / 100g
132	Haricot commun [blanc], décortiqué, cru	208 mg / 100g
133	Gingembre, frais	205 mg / 100g
134	Grenade, jus pur	204 mg / 100g

135	Salé d'été, frais	201 mg / 100g
136	Pomme [Dessert], entière, crue	201 mg / 100g
137	Brocoli, cru	199 mg / 100g
138	Pak choy, cru	193 mg / 100g
139	Céréales pour petit déjeuner, avoine, repas complet	193 mg / 100g
140	Mandarine	192 mg / 100g
141	Blé dur, farine de grains entiers	186 mg / 100g
142	Pois chiches, entiers, crus	186 mg / 100g
143	Sauge commune, fraîche	185 mg / 100g
144	Raisin [Noir]	185 mg / 100g
145	Citron vert, pur jus	183 mg / 100g
146	Chou moutarde, cru	183 mg / 100g
147	Beurre d'arachide	183 mg / 100g
148	Poivron [vert], cru	182 mg / 100g
149	Maïs à grains entiers	181 mg / 100g
150	Herbe d'anis, séchée	180 mg / 100g
151	kiwi	180 mg / 100g
152	Thym citron, frais	178 mg / 100g
153	Cerise aigre, confiture	177 mg / 100g
154	Kale, cru	177 mg / 100g
155	Cerise douce, crue	175 mg / 100g
156	Chou-rave, cru	168 mg / 100g
157	Betterave rouge, crue	164 mg / 100g
158	Olive [verte], crue	161 mg / 100g
159	Myrtille des marais, crue	161 mg / 100g
160	Coriandre fraîche	159 mg / 100g
161	Sarrasin, farine raffinée	158 mg / 100g
162	Banane, crue	155 mg / 100g
163	Framboise rouge, crue	155 mg / 100g
164	Avocat, cru	152 mg / 100g
165	Myrtille mi-corymbe	151 mg / 100g
166	Ananas	148 mg / 100g
167	Mangue	145 mg / 100g
168	Fruits étoilés	143 mg / 100g
169	Confiture de prunes	143 mg / 100g
170	Pomme [Cidre], pur jus	143 mg / 100g
171	Racine de bardane, crue	141 mg / 100g
172	Pois secs, entiers, crus	141 mg / 100g
173	Canneberge européenne	140 mg / 100g
174	Haricot commun [blanc], entier, cru	138 mg / 100g
175	Roquette, crue	136 mg / 100g
176	Abricot, cru	133 mg / 100g
177	Pomme [Dessert], pelée	132 mg / 100g
178	Sauge ananas, fraîche	131 mg / 100g

179	Chicorée [Rouge], crue	130 mg / 100g
180	Poire, pelée	126 mg / 100g
181	Goyave	126 mg / 100g
182	Noix de macadamia	126 mg / 100g
183	Citron, jus de concentré	122 mg / 100g
184	Raisin [Vert]	122 mg / 100g
185	Tilleul argenté, séché	120 mg / 100g
186	Chou de Savoie, cru	120 mg / 100g
187	Airelle rouge	118 mg / 100g
188	Olive [Noir], brut	117 mg / 100g
189	Chou Napa, cru	117 mg / 100g
190	Loquat	116 mg / 100g
191	Échalote [Rose], crue	115 mg / 100g
192	Laitue [Rouge], crue	114 mg / 100g
193	Citrouille, crue	110 mg / 100g
194	Cantaloup	110 mg / 100g
195	Haricot grimpant, entier, cru	109 mg / 100g
196	Chou noir, cru	109 mg / 100g
197	Chou italien, cru	108 mg / 100g
198	Poire, entière	108 mg / 100g
199	Pêche, pelée	107 mg / 100g
200	Thé [noir], infusion	104 mg / 100g

Source des données :

The Phenol-Explorer database, release 3.6. Raul Zamora-Ros, Cecilie Kyro and Joseph Rothwell.
Phenol-Explorer 3.6 June 2015.