



ALIMENTS	Indice PRAL
Persil lyophilisé	-108.65
Cerfeuil (déshydraté)	-92.4
Basilic (déshydraté)	-85.36
Persil (déshydraté)	-81.49
Aneth (déshydraté)	-74.51
Café instantané	-67.38
Estragon (déshydraté)	-64.51
Ciboulette lyophilisée	-59.82
Menthe verte déshydratée	-55.42
Sarriette en poudre	-51.11
Marjolaine (déshydratée)	-49.3
Curcuma en poudre	-46.67
Sauge en poudre	-46.5
Origan en poudre	-44.36
Mélasse	-38.55
Romarin (déshydraté)	-37.43
Paprika	-36.34
Thym (déshydraté)	-35.48
Fenouil (graines)	-35.37
Céleri (graines)	-34.72
Aneth (graines)	-33.19
Cumin (graines)	-31.98
Cœurs de palmier crus	-31.92
Clou de girofle en poudre	-31.59
Piment de Cayenne	-31.44
Piment rouge séché	-31.08
Chili en poudre	-31.05
Cacao en poudre non sucré	-30.7
Safran	-29.59
Piment en poudre	-26.86
Cari en poudre	-26.1
Poivre noir	-25.4
Gingembre en poudre	-24.55
Coriandre (graines)	-23.21
Échalote lyophilisée	-22.75
Cardamome en poudre	-22.57
Abricot séché	-21.66
Shiitake séché	-20.22
Gingembre confit	-20.04
Cannelle en poudre	-19.31
Pruneau	-18.86
Chips goût barbecue	-18.43
Ananas confit	-18.37
Anis (graines)	-18.18
Laurier (feuille)	-17.16
Romarin frais	-16.45
Litchi séché	-16.27
Thym frais	-15.57
Aneth frais	-15.49
Raisin de Corinthe sec	-14.29

Figue sèche	-14.06
Chocolat liquide	-13.57
Carvi (graines)	-13.33
Menthe poivrée fraîche	-12.65
Bette	-12.38
Igname	-12.18
Datte séchée	-11.91
Cacao en poudre	-11.86
Épinard cru	-11.84
Oignon en poudre	-11.6
Persil frais	-11.13
Pourpier cuit	-10.9
Pourpier cru	-10.72
Cresson cru	-10.68
Figue confite	-10.51
Épinard cuit	-10.29
Poire confite	-10.08
Menthe verte fraîche	-10.01
Pousses de bambou	-9.94
Poudre de cacao non sucré	-9.88
Chou cru	-9.67
Coriandre (brins)	-9.67
Jus d'ananas	-9.66
Banane Plantain crue	-9.59
Banane Plantain cuite	-9.2
Pommes de terre rissolées	-9.13
Cardon	-9.06
Châtaigne	-8.99
Courge	-8.68
Chou vert frisé cru	-8.34
Avocat	-8.19
Patate douce au four avec la peau	-8.19
Feuilles de pissenlit crues	-7.94
Gingembre (racine)	-7.89
Roquette	-7.86
Mâche	-7.53
Haricots Pinto cuits	-7.38
Fenouil cru	-7.32
Sauce tomate	-7.18
Banane	-6.94
Chou vert frisé congelé	-6.85
Goyave	-6.83
Chou cuit	-6.77
Algue agar crue	-6.74
Épinard congelé	-6.65
Sirop d'érable	-6.61
Basilic frais	-6.54
Rhubarbe	-6.52
Figue de barbarie	-6.31
Laitue-tige	-6.31