

NATURALNE POLIFENOLE

Stilbeny

resweratrol

Pochodne kwasu benzoesowego

kwas galusowy
gallotaniny
ellagitaniny

Pochodne kwasu cynamonowego

kurkumina
kwas kumarowy
kwas ferulowy
kwas kawowy

Flawonoidy

Flawonole

kaempferol
kwercetyna
myricetyna

Izoflawony

apigenina, luteolina
biochanina, formo-
nentyna, genisteina,
daidzeina

Lignany

Ksantony

mangostan-
aksantony
gartanina
mangostyny

Antocyja- niny

Flawanole

katechiny
gallokatechina

Flawanony

naryngenina
hesperydyna



ŹRÓDŁA POLIFENOLI

Stilbeny

czerwone
winogrona

Pochodne kwasu benzoesowego

roktinik
zielona herbata
balsam peruwiański

Pochodne kwasu cynamonowego

kurkuma, czosnek,
cynamon, kora sosny,
tymianek, szalwia,
eukaliptus

Flawonoidy

Flawonole

winogrona,
kapary, mitorząb,
czarny bez, aloes,
rozmaryn, jagody
goji

Izoflawony

pietruszka, czer-
wona koniczyna,
soja, brokuły

Lignany

rozmaryn,
siemię
lniane

Ksantony

mangostan

Antocyja- nindyny

borówki, goji,
fasola, kora
sosny

Flawanole

kora sosny
cynamon
zielona herbata
czerwone winogrona

Flawanony

skórki
cytrusów

