

Oxalatinnehåll i olika livsmedel

Mycket högt	Högt	Medel	Lågt	Mycket lågt	Inget
Björnbär	Apelsin	Aubergine	Ananas	Aloe vera	Fisk
Bovete	Apelsinskal	Banan	Black Eye-bönor	Aprikos	Fågel
Carob	Broccoli, ångad	Basilika	Blomkål, rå	Avokado (mogen)	Griskött
Cashew	Brysselkål, ångad	Broccoli, rå	Blåbär, odlat	Blomkål, kokt	Lamm
Chiafrö	Chilifrukt	Brysselkål, rå	Brocolibloomor, kokt	Cheddar	Nötkött
Durumvete	Citronskal	Grönt te (M/H)	Brysselkål, kokt	Citron	Vilt
Fikon	Dadel	Havre	Citronjuice	Dragon	Ägg
Gurkmeja	Grönkål	Huvudkål, kokt	Gul lök	Gelatin	
Hasselnöt	Hallon	Kikärter	Huvudkål	Ghee	
Hirs	Kamut	Kronärtskocka	Ingefära	Gräslök	
Jordnöt	Kanel	Limabönor	Korn	Gröna örter, kokta	
Kakao	Kidneybönor	Limefrukt	Limejuice	Gurka, inlagd	
Kiwi	Krusbär	Linser, kokta	Linfrö	Haricoverts	
Macadamianöt	Limeskal	Majsstärkelse	Litchifrukt	Honung	
Mandel	Maskrosblad	Mandariner	Mango	Kaffe	
Mangold	Oregano	Morötter, kokta	Mejeriprodukter	Kastanj	
Morot, rå/ångad	Persimon	Mungbönor	Mungbönsgroddar	Kokosnöt	
Okra	Pistagenöt	Papaya	Olivolja	Kumquat	
Oliver	Svartpeppar	Paprika, grön	Persilja	Kålrabbi	
Pekanöt	Tomatpuré	Pumpaströn	Plommon	Körsbär	
Pinjenöt	Tomatsås	Purjolök	Päron, skalat	Lecitin	
Pintobönor	Vinbär, röda	Päron med skal	Rapsolja	Muskot	
Potatis	Vinbär, svarta	Ris, fullkorn	Rosmarin	Nötkött	
Quinoa	Ängssyra	Rotselleri	Salvia	Pac choi/sellerikål	
Rabarber			Sparris	Paprika, röd	
Råg			Timjan	Pepparmint	
Rödbetor			Vindruvor, röda	Persika	
Selleri, rå			Vinäger	Pumpa	
Sesamfrö			Äpple	Ris, vitt	
Sesamolja				Rova	
Sojabönor				Rädisa	
Spenat				Sallat, alla	
Stevia				Senapsfrö	
Stjärnfrukt				Skaldjur	
Svarta bönor				Smör	
Sötpotatis				Socker	
Valnöt				Spirulina	
Vete				Squash/zucchini	
Vita bönor				Svamp	
				Tranbärsjuice	
				Vaniljpulver	
				Vattenkrasse	
				Vattenmelon	
				Vindruvor, gröna	
				Vitpeppar	
				Yoghurt	
				Äppelcidervinäger	

Källa och Copyright © Madeleine Marcus,

<https://www.madeleinemarcus.se/artiklar/oxalsyra,-ett-v%C3%A4xtgift-att-vara-lite-f%C3%B6rsiktig-med-44890832>

Informationen är huvudsakligen hämtad från listorna på <http://www.lowoxalate.info/recipes.html>.