

Toidu oksalaatide sisaldus

Allikaks on tabel *Oxalate Status Food Chart* leheküljel <http://www.lowoxalate.info/recipes.html>

Ei leidu 0 mg	Väga madal 0,1-2,9 mg	Madal 3,0-4,9 mg	Keskmine 5,0-9,9 mg	Kõrge 10,0-14,9 mg	Väga kõrge 15,0 mg ja rohkem
Gaseeritud vesi	Aloe vera mahl	Aed-liivatee	Aedoad	Amarant	Durumisujahu
Kala	Ananassimahl	Alfalfa idud	Artišokk	Apelsin	Hirss
Koorikloomad	Apelsinimahl	Ananass	Baklažaan	Apelsinikoor	India pähkel
Kõrvits (toores)	Aprikoosid (värsked)	Brokkoli (keedetud, toores)	Banaan	Datlisuhkur	Kaarob ehk jaanikaun
Lambaliha	Arbuus	Hernes (kollane, poolitatud)	Basiilik	Dattel	Kakaopulber
Linnuliha	Aspartaam	Ingver	Hapukapsas	Hurmaa	Kartul (kooritud, koorimata)
Loomaliha	Avokaado	Ingverimahl (valge)	Hernes (roheline, poolitatud)	Kamut (iidne nisusort)	Kiivi
Muna	Cheddar juust	Kanolaõli	Kaer	Kaneel	Kreeka pähkel
Peekon	Estragon	Kapsas, roheline (keedetud ja toores)	Kapsas (roheline, keedetud)	Laimikoor	Kurkum
Portvein	Ghee	Kirsimahl	Kartul (punane, kooritud)	Lehtkapsas (aurutatud)	Lehtpeet
Redis (punane)	Greibimahl	Laimimahl	Kikerhernes	Must pipar (vürts)	Maapähkel
Sealiha	Hapukurk (tilliga)	Laktoosivaba piim	Kõrvitsaseemned	Mustsõstar	Maapähklivõi
Sink	Hapupiim	Lehmaherned	Laim	Oblikas	Maguskartul
Söögisooda	Herned (keedetud)	Lehtkapsas (toores)	Lehtkapsas (keedetud)	Pipraterad	Makadaamia pähkel
Šerri	Hiina kapsas (bok choy)	Lillkapsas (toores, aurutatud)	Liimaoad	Pistaatsiapähkel	Mandel
Vesikress	Jogurt	Linaseemned	Läätсед (keedetud)	Punane aeduba	Metsapähklid
	Jõhvikamahl	Litšid	Maisitärklis	Punane sõstar	Must vaarikas
	Kabatšokk	Mais	Mandariin	Pune	Mustad oad
	Kastanid	Majonees	Munguba	Põldmari	Nisu
	Ketšup	Mango	Papaia	Roheline tee	Nisujahu
	Kirsid (värsked)	Melon	Paprika (roheline)	Rooskapsas (aurutatud)	Okra
	Kohv	Mungoa idud	Pirn (koorimata)	Sidrunikoor	Oliivid (must, roheline)
	Kohv (lahustuv)	Mustikad	Porgand (keedetud)	Spargelkapsas (aurutatud)	Peet
	Kookos	Oder	Pärm	Šokolaadipiim	Pekaanpähkel
	Koriandrilehed	Oliiviõli	Riis (pruun)	Tikker	Piimohakas
	Kumkvaat	Parmesan	Roheline sibul	Tomatipasta, -püree, -kaste (konserv)	Piiniaseemned
	Kurk	Petersell	Roheline tee	Tšillipipar	Pinto oad
	Kõrvits (Acorn squash)	Pirn (kooritud)	Rooskapsas (toores)	V8 mahl (8 köögivilja mahl)	Porgand (toores, aurutatud)
	Kõrvitsakonserv	Ploom	Seller (konserv)	Vaarikas	Põldmurakas
	Küpsetuspulber	Rooskapsas (keedetud)	Spargelkapsas (toores)	Võilillelehed	Rabarber
	Lehtsalat	Rosin	Tofu		Rukis
	Lillkapsas (keedetud)	Rosmariin	Tomat		Seesamiseemned
	Maisisiirup	Salvei	Tomatimahl (konserv)		Seesamiõli
	Melon	Sibul	Viinamarjamahl (punane)		Seller (toores)
	Mesi	Sidrunimahl			Soja
	Murulauk	Spargel			Sojaoad
	Muskaatpähkel	Šveitsi juust			Sojapiim
	Naeris	Viinamarjad (punased)			Spinat (värske, külmutatud)
	Nuikapsas	Viinamarjamahl (valge)			Stevia
	Paprika (punane)	Õun			Šokolaad
	Passioon	Äädikas			Tahini
	Piim				Tatar
	Piparmünditee				Tähtvili
	Punane päevakübar				Valged oad

Redis (valge)
Riis (valge)
Rohelised oad
Rohemünditee
Sahhariin
Seened
Sidrun
Sinep (vürts)
Sojaletsitiin
Sojaõli
Spirulina
Splenda
Suhkruroo siirup
Suhkur
Sukraloos
Suvikõrvits
Šoti viski
Želatiin (maitsestatamata)
Tartar kaste
Turbinado suhkur (üks pruuni suhkru liikidest)
Vahtrasiirup
Valge pipar (vürts)
Vanilje
Vanilliin
Vesipähkel
Viinamarjad (rohelised)
Viinamarjamahl
Virsik
Või
Õunamahl
Õunaäädikas

Viigimarjad (värsked, kuivatatud)