

Oksalātu saturs produktos (rēķināts uz porciju)

Oksalātus bagātīgi satur daudzi zaļie lapu dārzeņi un zaļumi (spināti, lapu bietes, lapu kāposti, puravi, selerijas u. c.), sakņu dārzeņi (bietes, burkāni, kartupeļi u. c.), rieksti, augļi un ogas (rabarberi, avenes, mellenes, zemenes, kazenēs u. c.), pupiņas, kukurūza, kakao un daudzi citi produkti. Oksalātiem bagātīgi ir arī melnie pipari, taču, tā kā tos lietojam tikai nelielā daudzumā vienā reizē, tie nerada problēmas veselībai. Jāpiebilst, ka dažādos avotos informācija un sadalījums pa oksalātu koncentrāciju grupām var nedaudz atšķirties.

Produktu grupa	Augsts > 10 mg	Vidējs 5,0–9,9 mg	Zems 0,1–4,9 mg	Nav vispār 0 mg
Dārzeņi	Bietes, briseles kāposti, brokoļi (svaigi), burkāni (svaigi), kartupeļi, selerija	Baklažāns, brokoļi (tvaicēti), burkāni (vārīti), puravi, skābi kāposti, tomāti (svaigi), zaļie pipari (paprika)	Brokoļi (vārīti), cukīni, gurķi, kāposti, kolrābis, kukurūza, ziedkāposti, sarkanie pipari (paprika), sīpoli	Ķirbis, redīsi
Zaļumi	Lapu kāposts (kale), pieneņu lapas, raudene, spināti	Baziliks	Koriandrs, pētersīļi, rozmarīns, salāti, spirulīna	
Ogas	Avenes, ērkšķogas, jānogas, kazenēs, upenes		Ķirši, plūmes, sarkanās vīnogas, zaļās vīnogas	
Augļi	Apelsīni, citrona miza, dateles, kivi, olīvas, rabarberi, vīģes	Banāni, bumbieri, papaija	Ananass, arbūzs, avokado, āboli, citroni, mango, persiki, rozīnes	
Graudi	Amarants, griķi, kvieši, kviešu milti, prosa, rudzi	Auzas, brūnie rīsi	Baltie rīsi, mieži	
Pupas Zirņi	Baltās pupiņas, lēcas, melnās pupiņas	Turku zirņi, lēcas (vārītas)	Cūku pupas, šķeltie dzeltenie zirņi, šķeltie zaļie zirņi, zaļās pupiņas	
Rieksti	Ciedru rieksti, Indijas rieksti, lazdu rieksti, makadāmijas rieksti, mandeļi, pekanrieksti, valrieksti, pistācijās rieksti, zemesrieksti		Kokosrieksti	
Piena produkti			Čedaras siers, gā sviests, jogurts, piens, sviests	
Sēklas	Mārdadzis, sezama eļļa, sezama sēklas	Ķirbju sēklas	Linsēklas	
Garšvielas	Čili pipari, kanēlis, melnie pipari, kurkuma		Ingvers	
Dzērieni	Burkānu sula, rīsu piens, sojas piens, tomātu sula	Sarkano vīnogu sula	Ananasu sula, apelsīnu sula (svaiga), augu tēja, ābolu sula, citrona sula	
Citi	Kakao pulveris, soja, stēvija, šokolāde, tomātu mērce (konservos)	Kukurūzas ciete, raugs, tofu	Cukurs, etiķis, kečups, medus, olīveļļa, sēnes	
Gaļa Olas Zivis				Bekons, jērs, olas, šķiņķis, vistas gaļa, zivis