

# Les aliments riches en oxalate

Données obtenues sur [lanutrition.fr](http://lanutrition.fr)

\* plus de 50 mg \*\* plus de 100 mg \*\*\* plus de 200 mg

Les légumes et légumes secs, entiers ou en jus		
Niveau élevé (plus de 10 mg/portion)	Niveau modéré (5 à 10 mg/portion)	Niveau bas (moins de 5 mg/portion)
Aubergine, cuite	Artichaut	Asperge
Aubergines, cuites	Carottes, cuites	Avocat
Betteraves, cuites ***	Carottes, jus	Brocoli
Blettes, crues ou cuites ***	Chou frisé, cuit	Champignons
Carotte crue	Choucroute	Chou rouge
Céleri cru	Fenouil, cuit	Chou vert
Chicorée crue	Haricots de Lima, cuits	Chou-fleur
Chou cavalier cuit	Olives noires (10 grosses)	Choux de Bruxelles
Epinards, crus ou cuits ***	Panais, cuit	Cresson
Feuilles de moutarde, crues	Persil, cru	Endive
Haricots blancs ou lingots	Petits pois, en conserve	Laitue
Haricots verts	Pois cassés	Maïs doux
Lentilles, cuites	Scarole, crue	Navet
Okra **	Tomate, jus	Oignons, crus ou cuits
Olives vertes (10 grosses)		Petits pois, frais ou surgelés
Patates douces, cuites ***		Radis
Piment rouge cru		
Pissenlit cuit		
Poireau		
Poivrons, crus		
Pommes de terre, frites, chips, cuites à l'eau ou au four		
Rutabagas, cuits		
Soja, fromage		
Soja, lait **		
Soja, tempeh		
Soja, tofu **		
Soja, yaourt **		
Tomate, crue, fraîche ou en conserve		

Les fruits entiers et en jus		
Niveau élevé (plus de 10 mg/portion)	Niveau modéré (5 à 10 mg/portion)	Niveau bas (moins de 5 mg/portion)
	Pomme granny	Aloe vera, jus
Figues, fraîches	Abricots, frais ou en conserve	Ananas, jus
Figues, sèches ***	Bananes	Canneberge
Framboise	Canneberge, jus	Cassis, jus
Groseille	Cerises	Cerise, jus
Kiwi	Citron vert	Citron vert, jus
Mûres	Fraises, fraîches ou en conserve	Citron, frais et jus
Myrtille	Mandarine	Fruit de la passion
Raisin noir	Orange	Kumquat
Rhubarbe, sous toutes ses formes ***	Poire	Lychee
	Pomme, en compote	Mangue
	Pruneaux	Melons
	Prunes bleues, fraîches ou en jus	Nectarines
		Noix de coco
		Orange, jus
		Pamplemousse
		Papaye
		Pêches, fraîches et en conserve
		Pomme rouge
		Prunes, jaunes ou vertes
		Raisin, blanc ou rouge
		Raisins secs

Les noix et oléagineux		
Niveau élevé (plus de 10 mg/portion)	Niveau modéré (5 à 10 mg/portion)	Niveau bas (moins de 5 mg/portion)
Amandes **	Graines de lin	
Autres noix	Graines de tournesol	
Beurre de cacahuète		
Cacahuètes *		
Graines de sésame (et tahine) ***		
Noisettes		
Noix de pécan		
Pistaches *		

Corps gras, (tous à moins de 5mg/portion)		
Beurre	Crème	Huiles végétales
Margarine	Mayonnaise	

Les céréales et assimilé(e)s		
Niveau élevé (plus de 10 mg/portion)	Niveau modéré (5 à 10 mg/portion)	Niveau bas (moins de 5 mg/portion)
Amaranthe	Bagels	Orge, cuit
Céréales du petit déjeuner riches en fibres	Biscuits	Céréales du petit déjeuner à base de riz ou maïs
Farine de blé complète	Bretzels	Farine blanche
Germe de blé	Pain de blé complet	Nouilles chinoises
Porridge	Riz complet, cuit	Pain blanc
Sarrasin		Pâtes, cuites
Seigle, pain et autres		Popcorn
Son de blé		Riz blanc, cuit
		Tortillas de maïs

Les protéines animales		
Niveau élevé (plus de 10 mg/portion)	Niveau modéré (5 à 10 mg/portion)	Niveau bas (moins de 5 mg/portion)
	Foie	Bacon
	Sardines	Agneau
		Bœuf
		Coquillages
		Crustacés
		Gibier
		Jambon
		Laitages, tous types
		Poisson, tous sauf sardines
		Volailles

Divers		
Niveau élevé (plus de 10 mg/portion)	Niveau modéré (5 à 10 mg/portion)	Niveau bas (moins de 5 mg/portion)
Chocolat au lait	Cannelle, poudre	Basilic, frais
Chocolat noir *	Gingembre, cru	Bonbons
Chocolat, poudre	Marmelade	Erable, sirop
	Poivre noir	Gélatine
	Thym, séché	Ketchup
		Maïs, sirop
		Menthe, fraîche
		Miel
		Moutarde
		Origan, sec
		Poivre blanc
		Sauge, fraîche
		Sucre
		Vinaigre

Les boissons		
Niveau élevé (plus de 10 mg/portion)	Niveau modéré (5 à 10 mg/portion)	Niveau bas (moins de 5 mg/portion)
Bière brune	Bière	Cidre
Café instantané	Café	Sodas
Chocolat chaud		Thé Oolong
Thé noir		Tisanes
Thé vert		Vin