

Hrana s visokim udjelom kalija i niskim oksalatima	Porcija*
Voće i voćni sokovi	
Marelice	3 sirove ili 3 polovice iz limenke
Avokado	1 kriška
Banana	1/2 male
Dinja	1/4 male
Sok od grejpa	1/2 šalice
Medljika	1/4 šalice
Kivi	1 srednji
Nektarina	1 srednja
Naranča	1 srednja
Sok od naranče	1/2 šalice
Kruška	1 srednja
Šljiva	sok 1/2 šalice
Grožđice	1 žlica
Mandarina sok	1/2 šalice
Sok od rajčice	1/2 šalice
Povrće	
Brokula	1 stabljika
Mrkva	1 sirova
Kukuruz	1 manji klip
Gljive	5 sirovih ili 1/2 šalice konzervirane
Krumpir	1/2 šalice
Tikva	1/2 šalice
Rajčica	1/2 šalice
Mliječni proizvodi	
Zrnati sir	1 šalice
Sladoled	1 šalice
Mlijeko	1 šalice
Jogurt	1 šalice

* Imati najmanje 5 obroka dnevno.