

udio oksalata	malo ili bez oksalata <2 mg oksalata/serviranje preporuka: količina po želji	umjereni sadržaj oksalata 2–10 mg oksalata /serving preporuka: limit: dva serviranja na dan	visoko oksalatna hrana >10 mg oksalata/serviranju preporuka: izbjegavati u potpunosti
sadržaj oksalata po grupama hrane			
napici	voda sok od jabuke sok od grejpa limunada sok od ananasa aloe vera juice crna kava (kuhana 5 min) coca-cola (light) schweppes vino, crveno, rosé	kava bilo koje vrste (2 dcl) sok od brusnice (1,5 dcl) kakao nescafe prah (1 čajna žličica) sok od rajčice (1,5 dcl)	sokovi koji sadrže bobičasto voće crni čaj
mlijeko i mliječne prerađevine (2 ili više šalica)	punomasno mlijeko obrano mlijeko voćni (dopušteno voće) niskomasni jogurt sir, cheddar	običan bezmasni jogurt (1 šalica)	tofu maslac od kikirikija
meso i jaja i riba	jaja mršava janjetina, junetina ili svinjetina perad plodovi mora	sardine	
Žitarice Pšenica rež ječam I zob NE – CELIJAKIJA	Amaranth Kvinoja heljda	Proso Kukuruz	Pšenica rež ječam I zob NE – CELIJAKIJA
povrće	avokado brokula, prokulice, kupus, vlasac krumpir, rotkvice	šparoga mrkva, cvijetača kukuruz, krastavci, ljušteno sirovo luk, zeleni grašak, grah, rajčica, gljive kelj mahune grašak bob	grah, repa, celer patlidžan, poriluk peršin paprika batat špinat tikvica potočarka leća, slanutak soja

voće	avokado banana trešnje, grožđe mango dinja, lubenica nektarine breskve, ananas, šljive, papaya	jabuka marelice crni ribizli brusnice, grejp naranča, kruške, kokos kivi	bobičasto voće crveni ribizli limunova kora kora od naranče maline rabarbara, jagode, tanđerina orasi, lješnjaci, kikriki, bademi, rogač, smokve,
-------------	--	--	--