



OBS! Dokumentet är ett utkast och inte för spridning

OXALATMÄNGD i LIVSMEDEL

Råvara	Portionsstorlek	Kategori	Oxalatmängd
FRUKT			
Ananas	2,5 dl	Låg	4 mg
Apelsin	1 frukt	Väldigt högt	29 mg
Aprikoser	1 frukt	Liten eller ingen	0 mg
Avokado	1 frukt	Väldigt högt	19 mg
Banan	1 frukt	Låg	3 mg
Björnbär	1 dl	Väldigt låg	2 mg
Blåbär (amerikanska)	1 dl	Väldigt låg	2 mg
Cantaloupmelon	1/4 melon	Väldigt låg	1 mg
Citron	1 kil	Väldigt låg	1 mg
Dadlar	1 dadel	Väldigt högt	24 mg
Fikon	1 medelstort	Måttlig	9 mg
Grapefrukt	1/2 frukt	Väldigt högt	12 mg
Hallon	2,5 dl	Väldigt högt	48 mg
Honungsmelon	2,5 dl	Väldigt låg	1 mg
Jordgubbar	1 dl	Väldigt låg	2 mg
Kiwi	1 frukt	Väldigt högt	16 mg
Körsbär	2,5 dl	Låg	3 mg
Lime	1/2 frukt	Låg	3 mg
Mandarin	1 frukt	Hög	10 mg
Mango	1 frukt	Väldigt låg	1 mg
Nektarin	1 frukt	Liten eller ingen	0 mg
Papaya	1 frukt	Väldigt låg	1 mg
Persikor	1 frukt	Liten eller ingen	0 mg
Plaintan (matbanan)	1 st	Väldigt låg	1 mg
Plommon	1 frukt	Liten eller ingen	0 mg
Päron	1 frukt	Väldigt låg	2 mg
Russin	30 gram eller en	Låg	3 mg
Vattenmelon	1 skiva	Väldigt låg	1 mg
Vindruvor	1 dl eller 16	Väldigt låg	1 mg
Äppelmos	2,5 dl	Väldigt låg	2 mg

Äpplen	1 frukt	Väldigt låg	1 mg
Konserverade frukter			
Frukt cocktail	1 dl	Väldigt låg	1 mg
Konserverad ananas	1 dl	Väldigt högt	24 mg
Konserverade körsbär	1 dl	Måttlig	7 mg
Konserverade persikor	1 dl	Väldigt låg	1 mg
Konserverade päron	1 dl	Väldigt låg	1 mg
Tranbärssås	1 dl	Väldigt låg	2 mg
TORKADE FRUKTER			
Torkade ananas	1 dl	Väldigt högt	30 mg
Torkade aprikoser	2,5 dl halvor	Låg	3 mg
Torkade fikon	5 bitar / frukter	Väldigt högt	24 mg
Torkade plommon	0,5 dl eller 5	Hög	11 mg
Torkade tranbär	1 dl	Väldigt låg	1 mg
Torkade äpplen	2,5 dl eller 13	Väldigt låg	2 mg
GRÖNSAKER och			
Alfalfa Sprouts	1 dl	Liten eller ingen	0 mg
Bambuskott	2,5 dl	Väldigt högt	35 mg
Betor	1 dl	Väldigt högt	76 mg
Blandade grönsaker, frysta	1 dl	Måttlig	5 mg
Blomkål	1 dl kokt	Väldigt låg	1 mg
Bok Choy (Kinakål)	2,5 dl, rå	Väldigt låg	1 mg
Bondbönor	1 dl	Väldigt högt	20 mg
Broccoli	1 dl hackad	Väldigt låg	1 mg
Brysselkål	1 dl frusen	Väldigt låg	2 mg
Chili (rödpeppar)	1 dl	Måttlig	5 mg
Gräslök	1 tsk	Liten eller ingen	0 mg
Grön peppar	1 ring	Väldigt låg	1 mg
Grönkål	2,5 dl	Hög	10 mg
Grönkål	2,5 dl hackad	Väldigt låg	2 mg
Gul squash	1 dl	Väldigt låg	1 mg
Gurka	1/4 gurka	Väldigt låg	1 mg
Havsgrönsaker	2,5 dl	Låg	3 mg
Isbergssallad	2,5 dl	Liten eller ingen	0 mg
Jams	1 dl, kubad	Väldigt högt	40 mg
Kronärtskocka	1 liten knopp	Måttlig	5 mg
Kål	1 dl	Väldigt låg	1 mg
Kålrot	1 dl mos	Väldigt högt	31 mg
Lök	1 liten lök	Liten eller ingen	0 mg
Majs	1 dl	Väldigt låg	1 mg

Marinbönor	1 dl	Väldigt högt	76 mg
Minisallad	1 dl	Liten eller ingen	0 mg
Morötter, kokta	1 dl skivad	Måttlig	7 mg
Morötter, råa	1/2 kg morot	Hög	10 mg
Mung Beans	1 dl	Låg	3 mg
Okra	1 dl	Väldigt högt	57 mg
Oliver	cirka 10 oliver	Väldigt högt	18 mg
Orientaliska grönsaker,	1 dl	Måttlig	6 mg
Palsternacka	1 dl	Väldigt högt	15 mg
Potatis	-	Väldigt högt	se nedan
Rabarber	1 dl	Väldigt högt	541 mg
Romaine sallad	2,5 dl	Liten eller ingen	0 mg
Rova	1 dl mos	Väldigt högt	30 mg
Rädisa	10 st	Liten eller ingen	0 mg
Röda Kidney bönor	1 dl	Väldigt högt	15 mg
Salladslökar	1 dl	Väldigt låg	1 mg
Selleri, kokt	2,5 dl	Hög	10 mg
Selleri, rå	1 stjälk	Låg	3 mg
Senapsgröna	2,5 dl hackad	Låg	4 mg
Sparris	4 st skott	Måttlig	6 mg
Spenat, kokt	1 dl	Väldigt högt	755 mg
Spenat, rå	2,5 dl	Väldigt högt	656 mg
Strängbönor	1 dl	Måttlig	9 mg
Surkål	1 dl	Väldigt låg	1 mg
Svamp	1 svamp	Liten eller ingen	0 mg
Sötpotatis	2,5 dl	Väldigt högt	28 mg
Tomat	1 med hela	Måttlig	7 mg
Tomatsås	1 dl	Väldigt högt	17 mg
Vattenkastanj	4	Liten eller ingen	0 mg
Zucchini	1 dl	Väldigt låg	1 mg
Ärtor	1 dl	Väldigt låg	1 mg
Ättiksgurka	1 sylt	Liten eller ingen	0 mg
POTATIS			
Bakad potatis med skal	1 medelstor	Väldigt högt	97 mg
Potatis chips	30 gram	Väldigt högt	21 mg
Potatismos	2,5 dl	Väldigt högt	29 mg
Potatissallad	1/3 kopp	Väldigt högt	17 mg
MEJERIER			
Cheddarost	1 skiva	Liten eller ingen	0 mg
Djupfryst fryst yoghurt	1 dl	Väldigt låg	1 mg

Fettfri mjölk	2,5 dl	Väldigt låg	1 mg
Fettfri yoghurt med frukt	250 gram	Väldigt låg	1 mg
Fryst yoghurt	1 dl	Väldigt låg	1 mg
Färskost (keso)	30 gram	Liten eller ingen	0 mg
Grädde	1 kg	Liten eller ingen	0 mg
Gräddfil	1 kg	Liten eller ingen	0 mg
Mjolk helmjolk	2,5 dl	Väldigt låg	1 mg
Icke-mejerigrädde	1 kg	Liten eller ingen	0 mg
Kaffegrädde	1 kg	Liten eller ingen	0 mg
Keso	1 dl	Liten eller ingen	0 mg
Mjolk 1%	2,5 dl	Väldigt låg	1 mg
Mjolk 2%	2,5 dl	Väldigt låg	1 mg
Mozzarella	30 gram	Liten eller ingen	0 mg
Ost (hushåll)	1 skiva	Liten eller ingen	0 mg
Ost med låg fetthalt	2,5 dl	Liten eller ingen	0 mg
Smört, saltat	1 pat	Liten eller ingen	0 mg
Vanlig yoghurt	2,5 dl	Väldigt låg	2 mg
Yoghurt med frukt	250 gram	Väldigt låg	1 mg
ÄGG			
Ägg	1 st	Liten eller ingen	0 mg
SPANNMÅL & BRÖD			
Bovetegryn	2,5 dl kokt	Väldigt högt	133 mg
Brun ris, kokt	2,5 dl	Väldigt högt	24 mg
Brun rismjöl	2,5 dl	Väldigt högt	65 mg
Bulgur, kokt	2,5 dl	Väldigt högt	86 mg
Couscous	2,5 dl	Väldigt högt	15 mg
Fullkornsbröd	1 skiva	Måttlig	6 mg
Havrekli, rå	1/3 kopp	Liten eller ingen	0 mg
Havremjöl	1 del	Låg	4 mg
Hirs, kokt	2,5 dl	Väldigt högt	62 mg
Hummus	1 kg	Låg	4 mg
Knäckebröd	1 skiva	Måttlig	5 mg
Linfrö	1 kg	Liten eller ingen	0 mg
Majsbröd	1 del	Låg	4 mg
Majsmjöl	2,5 dl	Väldigt högt	64 mg
Majsmjöl	2,5 dl	Låg	3 mg
Miso	2,5 dl	Väldigt högt	40 mg
Pannkakor (hemlagad)	4 kakor	Hög	11 mg

Pannkakor (mix)	4 kakor	Hög	10 mg
Rågbröd	1 skiva	Måttlig	7 mg
Sojamjöl	2,5 dl	Väldigt högt	94 mg
Spaghetti	2,5 dl kokt	Hög	11 mg
Tortilla, mjöl	1 tortilla	Måttlig	8 mg
Tortillas, majs	1 tortilla	Måttlig	7 mg
Vetemjöl, fullkorn	2,5 dl	Väldigt högt	29 mg
Vit ris, kokt	2,5 dl	Låg	4 mg
Vit rismjöl	2,5 dl	Hög	11 mg
Vitt bröd	1 skiva	Måttlig	5 mg
KÖTT			
Bacon	2 skivor	Liten eller ingen	0 mg
Buffel	1 dl	Liten eller ingen	0 mg
Fläsk	2 dl	Liten eller ingen	0 mg
Kalkon	2 dl	Liten eller ingen	0 mg
Kyckling	2 dl	Liten eller inget	0 mg
Kyckling	1 st	Väldigt låg	1 mg
Kycklinghud	1 st	Väldigt låg	1 mg
Kycklinglever	1 dl	Liten eller ingen	0 mg
Köttfärs	1 dl	Liten eller ingen	0 mg
Lever	1 dl	Liten eller ingen	0 mg
Rådjur	1 dl	Liten eller ingen	0 mg
Skinka	1 dl	Liten eller inget	0 mg
Viltkött	1 dl	Väldigt låg	1 mg
Älg	1 dl	Liten eller ingen	0 mg
FISK			
Flundra	1 dl	Liten eller ingen	0 mg
Hälleflundra	1 dl	Liten eller ingen	0 mg
Kolja	1 dl	Liten eller ingen	0 mg
Lax (alla typer)	2 dl	Liten eller ingen	0 mg
Makrill	1 dl	Liten eller ingen	0 mg
Musslor, råa	1 dl	Liten eller ingen	0 mg
Ostron	1 dl	Liten eller ingen	0 mg
Pollock	1 dl	Liten eller ingen	0 mg
Räka	1 dl	Liten eller ingen	0 mg
Sardiner	1 burk el 1 dl	Liten eller ingen	0 mg
Sill (Atlanten och Stilla	1 dl	Väldigt låg	1 mg
Svärdfisk	1 del	Liten eller ingen	0 mg
Tonfisk (i olja)	1 dl	Liten eller ingen	0 mg
Tonfisk (i vatten)	1 dl	Liten eller ingen	0 mg

Torsk, Stilla	1 filé	Liten eller ingen	0 mg
Torskleverfiskolja	1 tsk	Liten eller ingen	0 mg
Vitling	1 dl	Liten eller ingen	0 mg
VEGETARISKT PROTEIN			
Sojaburgare	1 dl	Hög	12 mg
Tofu	1 dl	Väldigt högt	13 mg
NÖTTER OCH FRÖN			
Blandade nötter (med jordnötter)	30 gram	Väldigt högt	39 mg
Cashewnötter	30 gram eller 18 st	Väldigt högt	49 mg
Godis med nötter	60 gram	Väldigt högt	38 mg
Jordnötter	30 gram	Väldigt högt	27 mg
Linfrö	1 kg	Liten eller ingen	0 mg
Mandlar	30 gram eller 22	Väldigt högt	122 mg
Pekannötter	30 gram eller 15	Hög	10 mg
Pistaschnötter	30 gram eller 48	Väldigt högt	14 mg
Pumpafrön	2,5 dl kokt	Väldigt högt	17 mg
Solrosfrön	2,5 dl	Hög	12 mg
Trail Mix	30 gram	Väldigt högt	15 mg
Valnötter	2,5 dl eller 7	Väldigt högt	31 mg
SNACKS			
Potatischips	30 gram	Väldigt högt	21 mg
Tortilla majschips	30 gram	Måttlig	7 mg
Popcorn, oljepoppade	2,5 dl	Måttlig	5 mg
Popcorn, luftpoppade	2,5 dl	Låg	4 mg
DRYCKER			
Ananas juice	250 gram	Låg	3 mg
Apelsinjuice	2,5 dl	Väldigt låg	2 mg
Aprikosjuice	2,5 dl	Väldigt låg	2 mg
Druvjuice	250 gram	Väldigt låg	1 mg
Grapefruktjuice	250 gram	Liten eller ingen	0 mg
Kaffe	2,5 dl	Väldigt låg	1 mg
Katrinplommonjuice	2,5 dl	Måttlig	7 mg
Lemonad (fryst från	250 gram	Väldigt högt	15 mg

Läsk (alla typer)	250 gram	Liten eller ingen	0 mg
Mango Juice	250 gram	Väldigt låg	1 mg
Morots juice	2,5 dl	Väldigt högt	27 mg
Te, bryggt	2,5 dl	Väldigt högt	14 mg
Tomatjuice	2,5 dl	Väldigt högt	14 mg
Varm choklad (hemlagad)	2,5 dl	Väldigt högt	65 mg
Vatten	250 gram	Liten eller ingen	0 mg
Äppeljuice	1,8 dl	Väldigt låg	2 mg
Alkohol			
Rödvin	1 dl	Väldigt låg	1 mg
Sprit (80 procent)	-	Liten eller ingen	0 mg
Vitt vin	1 dl	Liten eller ingen	0 mg
Öl (lätt)	1 burk	Låg	3 mg
Öl (vanligt)	1 burk	Låg	4 mg
ÖVRIGT			
Chokladsås	2 kg	Väldigt högt	38 mg
Jordnötssmör	1 kg	Väldigt högt	13 mg
Jordnötssmör reducerat fett	1 kg	Väldigt högt	16 mg
Tahini	1 kg	Väldigt högt	16 mg
Olivolja & vinäger		Väldigt låg	2 mg
Soja sås	1 kg	Låg	3 mg
Äppelmos	1 kg	Liten eller ingen	0 mg
Smör	1 Pat	Liten eller ingen	0 mg
Ketchup	1 paket	Väldigt låg	1 mg
Pepparrot	1 kg	Liten eller ingen	0 mg
Sylt / Jelly	1 kg	Väldigt låg	1 mg
Majonnäs	1 kg	Liten eller ingen	0 mg
Senap, gul	1 tsk eller paket	Väldigt låg	1 mg
Pannkakasirap	3/4 msk	Liten eller ingen	0 mg
Salsa	1 kg	Väldigt låg	1 mg
Vispgrädde	2 kg	Liten eller ingen	0 mg
Piskad toppning	2 kg	Liten eller ingen	0 mg
SKAFFERI			
Brunt rismjöl	2,5 dl	Väldigt högt	65 mg
Brunt socker	2,5 dl packad	Väldigt låg	1 mg
Bryggarens jäst	1 msk	Måttlig	7 mg
Chili pulver	1 msk	Måttlig	7 mg
Citronsaft rå (koncentrat)	1 msk	Liten eller ingen	0 mg
Gelatin	1 ton eller 1	Liten eller ingen	0 mg

Grädde	1 msk	Liten eller ingen	0 mg
Havremjöl	2,5 dl	Liten eller ingen	0 mg
Honung	1 msk	Liten eller ingen	0 mg
Ister	1 tsk	Liten eller ingen	0 mg
Kakao pulver	4 tsk	Väldigt högt	67 mg
Majsirap (hög fruktos)	1 msk	Väldigt låg	1 mg
Majsmjöl	2,5 dl	Väldigt högt	64 mg
Majsmjöl	2,5 dl	Låg	3 mg
Majsstärkelse	2,5 dl	Låg	3 mg
Melass	1 msk	Liten eller ingen	0 mg
Salt	1 tsk	Liten eller ingen	0 mg
Smör	1 pat	Liten eller ingen	0 mg
Socker	1 tsk	Liten eller ingen	0 mg
Sojamjöl		Väldigt högt	94 mg
Sojaproteinisolat	30 gram	Väldigt högt	27 mg
Svartpeppar	1 streck	Liten eller ingen	0 mg
Torskleverolja	1 tsk	Liten eller ingen	0 mg
Vetemjöl, fullkorn	2,5 dl	Väldigt högt	29 mg
Vit ris mjöl	2,5 dl	Hög	11 mg
Vitlökspulver	1 tsk	Liten eller ingen	0 mg
Ägg	1 medelägg	Liten eller ingen	0 mg



paleoteket.se

Källa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0085253815469157>