

Oxalate in Pflanzen - Oxalatlastige Nahrungsmittel ersetzen

aus dem Buch von Sally K. Norton "Toxic Superfood" https://sallyknorton.com/toxic_superfoods/

Vermeiden

nicht optimal

Langzeit möglich

Nüsse und Samen

½ Tasse Mandeln (290mg)

20 Stk. Macadamia Nüsse
(20mg)

½ Tasse Kürbiskernen (3mg)

¼ Tasse Chia (260mg)

⅓ Tasse Sonnenblumensamen
(20mg)

Kartoffeln

Normale Kartoffel (110 mg)

Pastinake (30 mg)

Steckrübe (7 mg)

orange Süsskartoffel (140 mg)

Rote Frühkartoffeln (30 mg)

Rüben (3 mg)

orange Süsskartoffel (30 mg)

Blumenkohl (5 gm)

Butternut Kürbis (8 mg)

Wurzelsellerie (6 mg)

Gemüse

Mangold / Randenkraut
(880 mg)

Artischocken (30 mg)

Senfgrün (6 mg)

Spinat (670 mg)

Spargeln (20 mg)

Kohl (5 mg)

Rote Beete (20 mg)

Brunnenkresse (6 mg)

Brokkoli (20 mg)

Rosenkohl (5 mg)

Rosenkohl (20 mg)

Sellerie (15 mg)

Karotten (15 mg)

Spagetti-Kürbis (9 mg)

Bohnen

Schwarze Bohnen (65 mg)	Kichererbsen (10 mg)	Mungo Bohnen (3 mg)
Weisse Bohnen (65 mg)	Erbsen (10 mg)	Scharzäugige Bohnen (3 mg)
	Linsen (5-20 mg)	grüne Bohnen (4 mg)
		Blumenkohl / Kürbiskernen Humus (2 mg)

Getränke

Warme Schokolade (45-80mg)	Schwarztee (20 mg)	Kräuter Tee (1 mg)
Rotebeete-Saft (100 mg)	Grüntee (15 mg)	Kaffee (2 mg)
	Maté Tee (7 mg)	Kaffeersatz (5 mg)
	Karottensaft, Selleriesaft, Tomatensaft (15 mg)	

Süssigkeiten

Milchschokolade (30 mg)	Kandierter Ingwer (5 mg)	Weisse Schokolade (4 mg)
dunkle Schokolade (100 mg)	Frisch oder getrocknete Ananas (10 mg)	Vanille Eis (1 mg)
	Schokoladen Eis (20 mg)	

Pasta

Macaroni (45 mg)	Spaghetti (12 mg)	Reisnudeln (5 mg)
Vollkorn Spaghetti (40 mg)	Eiernudeln (18 mg)	Jasmine Reis (5 mg)
Pumpernickel oder Vollkornbrot (35 mg)	Braunreis (12 mg)	