

Oxalsäure in Lebensmitteln – Die Liste

Lebensmittel	Oxalsäure pro 100 g	Lebensmittel	Oxalsäure pro 100 g
Petersilie	170 - 1.700 mg	Süßkartoffeln	240 mg
Schnittlauch	1.480 mg	Haselnüsse	222 mg
Schwarztee	1.150 mg	Pinienkerne	198 mg
Grüntee	1.000 mg	Sellerie	190 mg
Spinat	970 mg	Erdnüsse	142 mg
Rhabarber	800 mg	Weisskohl	100 mg
Rote Bete	675 mg	Kaffee (Arabica)	100 mg
Mangold	650 mg	Walnüsse	74 mg
Kakaopulver	625 mg	Schwarze Bohnen (gekocht)	74 mg
Karotten	500 mg	Tomaten	50 mg
Radieschen	480 mg	Vollkorn-Reismehl	37 mg
Mandeln (geröstet)	469 mg	Brombeeren	19 mg
Sprossenkohl	360 mg	Himbeeren	15 mg
Sauerampfer	300 mg	Papaya	5 mg
Tofu	275 mg		