

## Oxalsäure in Lebensmitteln - Die Liste

Lebensmittel	Oxalsäure pro 100 g	Lebensmittel	Oxalsäure pro 100 g
Petersilie	170 - 1.700 mg	Sellerie	190 mg
Schnittlauch	1.480 mg	Erdnüsse	142 mg
Spinat	970 mg	Weisskohl	100 mg
Rhabarber	800 mg	Schwarztee (Blätter)	50 - 75 mg
Rote Bete	675 mg	Walnüsse	74 mg
Mangold	650 mg	Schwarze Bohnen (gekocht)	74 mg
Kakaopulver	625 mg	Tomaten	50 mg
Karotten	500 mg	Vollkorn-Reismehl	37 mg
Radieschen	480 mg	Brombeeren	19 mg
Mandeln (geröstet)	469 mg	Schwarztee (Aufguss)	4,7 - 16,1 mg
Sprossenkohl	360 mg	Himbeeren	15 mg
Sauerampfer	300 mg	Grüntee (Aufguss)	0,7 - 12,1 mg
Tofu	275 mg	Papaya	5 mg
Süßkartoffeln	240 mg	Tomatensaft	5 mg
Haselnüsse	222 mg	Kaffee (gebrüht)	0.8 - 4 mg
Pinienkerne	198 mg		