

# СОДЕРЖАНИЕ ОКСАЛАТОВ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

**1 Группа** — продукты, содержащие низкое количество оксалатов (менее 2 мг на 1 порцию). Ограничивать такие продукты не требуется.

**2 Группа** — продукты, содержащие среднее количество оксалатов (от 2 до 6 мг на порцию). Следует ограничиться тремя порциями таких продуктов в день.

**3 Группа** — продукты с высоким содержанием оксалатов (более 7 мг на порцию). Необходимо исключить такие продукты из рациона.

**\* значком отмечены продукты, отличающиеся исключительно высоким содержанием оксалатов** (от 50 до 700 мг) на порцию.

**1 порция — это:**

1/2 стакана сока, ягод

1 небольшого размера фрукт

¼ стакана сухофруктов

1 стакан свежей салатной зелени

½ стакана нарезанных овощей (в сыром или варёном виде)

2 ст.л. орехов и семечек

примерно 30 г сыра

1 стакан молока или его заменителей

половина стакана крупы или макарон в готовом виде

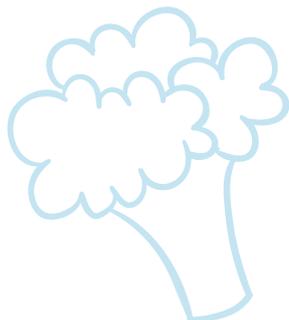
1 кусок хлеба



## ОВОЩИ

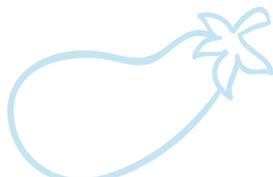
### НИЗКАЯ ОКСАЛАТНАЯ ПЛОТНОСТЬ

- грибы
- зелёный горошек
- капуста
- каштаны
- кольраби
- огурцы
- перец красный
- редис
- тыква
- цветная капуста
- шнитт-лук



### СРЕДНЯЯ ОКСАЛАТНАЯ ПЛОТНОСТЬ

- артишоки
- брокколи
- брюссельская капуста
- горошек
- консервированный
- квашеная капуста
- кресс-салат
- кукуруза
- лук
- репа (корешки)
- салат-латук
- спаржа
- томаты
- томатная паста



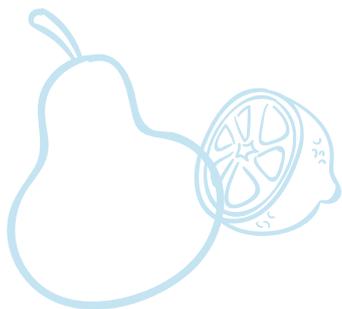
### ВЫСОКАЯ ОКСАЛАТНАЯ ПЛОТНОСТЬ

- баклажан
- брюква
- зелёные листовые овощи\*
- картофель
- кейл
- лук-порей\*
- морковь
- одуванчик
- окра\*
- оливки
- перец зелёный и чили
- петрушка (зелень)
- свёкла (и верхки и корешки)\*
- сельдерей
- тыква летняя жёлтая
- фасоль (и стручковая и сухая)
- цуккини
- шпинат\*
- щавель
- ямс (батат)

## ФРУКТЫ

### НИЗКАЯ ОКСАЛАТНАЯ ПЛОТНОСТЬ

- авокадо
- арбуз
- банан (небольшой)
- виноград зелёный
- дыня
- клюква
- нектарины
- черника
- яблоки очищенные



### СРЕДНЯЯ ОКСАЛАТНАЯ ПЛОТНОСТЬ

- абрикос
- ананас
- банан
- виноград темный
- вишня
- груша
- грейпфрут
- изюм
- клюква сушеная
- клубника
- кокос
- лимон
- мандарин
- манго
- папайя персик слива
- смородина черная
- черешня
- чернослив
- яблоки с кожицей

### ВЫСОКАЯ ОКСАЛАТНАЯ ПЛОТНОСТЬ

- апельсин (более 1/2)
- виноград тёмный
- ежевика
- инжир
- киви
- крыжовник
- малина
- ревень\*
- смородина красная
- финики
- хурма
- цедра апельсина
- цедра лайма
- цедра лимона\*



## НАПИТКИ

### НИЗКАЯ ОКСАЛАТНАЯ ПЛОТНОСТЬ

- ананасовый сок
- лимонад
- молоко
- вино
- вода
- кока-кола
- травяные чаи
- яблочный сок



### СРЕДНЯЯ ОКСАЛАТНАЯ ПЛОТНОСТЬ

- апельсиновый сок
- виноградный сок
- клюквенный сок
- морковный сок
- томатный сок
- кофе
- зеленый чай



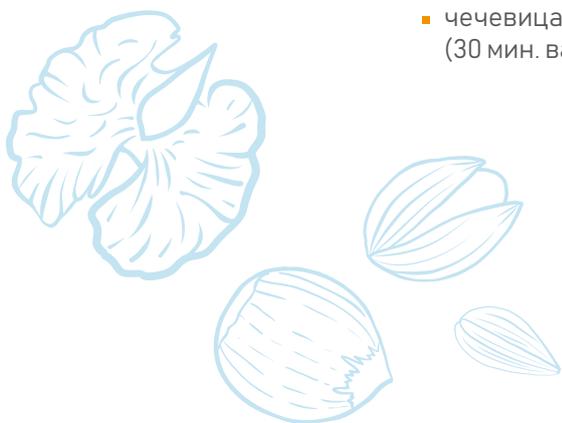
### ВЫСОКАЯ ОКСАЛАТНАЯ ПЛОТНОСТЬ

- сок, приготовленный из сильнооксалатных плодов
- какао\*
- пиво
- шоколад\*
- шоколадное молоко
- кофе растворимый\*
- чай чёрный\*
- шиповниковый чай

## ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ, ФАСОЛЕ-БОБОВЫЕ

### НИЗКАЯ ОКСАЛАТНАЯ ПЛОТНОСТЬ

- каштаны



### СРЕДНЯЯ ОКСАЛАТНАЯ ПЛОТНОСТЬ

- вареный сухой горох
- нут
- семя льна
- семя тыквы
- фасоль лима
- чечевица красная (30 мин. варки)

### ВЫСОКАЯ ОКСАЛАТНАЯ ПЛОТНОСТЬ

- арахис\*
- арахисовое масло\*
- грецкие орехи
- кедровые орехи
- кешью
- кунжут\* и его масло
- мак\*
- миндаль\*
- орехи пеканы\*
- семечки подсолнуха\*
- семена чиа
- соя\*
- тофу\*
- фасоль
- фисташки\*
- фундук\*
- чечевица

## КРУПЫ И ПРОДУКТЫ ИЗ НИХ, ЗАМЕНТЕЛИ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ

### НИЗКАЯ ОКСАЛАТНАЯ ПЛОТНОСТЬ

- крахмал тапиоки
- кокосовая мука
- мука из тыквенных семечек
- макаронные изделия
- рис (белый и дикий) и продукты из него
- рисовая мука
- хлеб
- утренние сухие завтраки (cereals)



### СРЕДНЯЯ ОКСАЛАТНАЯ ПЛОТНОСТЬ

- крахмал
- кукурузный хлеб
- кукурузные лепёшки
- мука (пшеничная)
- овсянка
- отруби (овсяные и кукурузные)
- перловка
- рис коричневый и продукты из него
- спагетти с томатным соусом

### ВЫСОКАЯ ОКСАЛАТНАЯ ПЛОТНОСТЬ

- амарант\*
- гречка\*
- зародыши пшеницы\*
- камут
- кинва (quinoa)\*
- кукурузная крупа
- мармелад
- отруби (все, кроме кукурузных и овсяных)
- пшено
- рожь
- соевая мука\*
- тефф\*
- хлебцы ржаные и пшеничные



## МЯСО, РЫБА, ПТИЦА

### НИЗКАЯ ОКСАЛАТНАЯ ПЛОТНОСТЬ

- баранина
- говядина
- птица
- морепродукты
- рыба
- свинина
- яйца

### СРЕДНЯЯ ОКСАЛАТНАЯ ПЛОТНОСТЬ

- говяжьи почки
- печень
- сардины

### ВЫСОКАЯ ОКСАЛАТНАЯ ПЛОТНОСТЬ

- Нет



## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

### НИЗКАЯ ОКСАЛАТНАЯ ПЛОТНОСТЬ

- кефир
- молоко

### СРЕДНЯЯ ОКСАЛАТНАЯ ПЛОТНОСТЬ

- йогурт (натуральный без добавок или с дозволенными фруктами)

### ВЫСОКАЯ ОКСАЛАТНАЯ ПЛОТНОСТЬ

- шоколадное молоко

Жиры и масла обладают низкой оксаластной плотностью (за исключением кунжутного масла)



## РАЗНОЕ

### НИЗКАЯ ОКСАЛАТНАЯ ПЛОТНОСТЬ

- желатин
- кетчуп (1 ст.л.)
- сахар
- спирулина
- укроп (до 1 ч.л.)
- уксус
- все специи, что не перечислены справа

### СРЕДНЯЯ ОКСАЛАТНАЯ ПЛОТНОСТЬ

- базилик
- варенье клубничное
- дрожжи
- имбирь
- корица
- петрушка
- перец молотый
- розмарин
- солодовый порошок
- укроп (1 ст.л.)
- чипсы картофельные (меньше 100г)
- шалфей

### ВЫСОКАЯ ОКСАЛАТНАЯ ПЛОТНОСТЬ

- корица молотая (более 1.5 ч.л.)
- перец (более 1 ч.л. в день)\*
- петрушка (свежая)
- соевый соус
- стивия

