

Potravina	Obsah oxalátů	Status GFCF	SCD Status	Obsah salicylátů	Kategorie
Slanina	neg	A^	A*	-	Maso
Jedlá soda	neg	A	A	-	Pečení
Hovězí	neg	A	A	neg	Maso
Minerálka	neg	A	A	-	Nápoje
Vejece	neg	A	A	neg	Maso
Ryby	neg	A	A	neg	Maso
Šunka	neg	A^	A*	neg	Maso
jehněčí	neg	A	A	neg	Maso
Masa	neg	A	A	neg	Maso
Vepřové	neg	A	A	neg	Maso
Portské víno	neg	A	N	VV	Alkohol. nápoje
Drůbež	neg	A	A	neg	Maso
Dýně syrová	neg	A	A	S	Zelenina
Ředkvička-červená	neg	A	A	VV	Zelenina
Korýši	neg	A	A	neg	Maso
Sherry	neg	A	N	S	Alkohol. nápoje
Řeřicha potoční	neg	A	A	V	Zelenina
Tykev	VN	A	A	-	Zelenina
Šťáva z aloe vera	VN	A	N	-	Doplňek
Jablečný ocet	VN	A	A	-	Ochucovadlo
Jablečná šťáva	VN	A	N	S	Nápoje
Meruňky, čerstvé	VN	A	A	VV	Ovoce
Aspartam	VN	A	A	-	Sladidlo
Avokádo	VN	A	A	V	Ovoce
Kypřicí prášek	VN	A	N	-	Pečení
Čínské zelí	VN	A	A	-	Zelenina
Máslo	VN	N	A	neg	Tuky
Podmáslí	VN	N	N	neg	Nápoje
Naolejovaný květák	VN	A	A	S	Zelenina
Čedar	VN	N	A	neg	Mléčné výrobky
Třešně a višně, čerstvé	VN	A	A	V	Ovoce
Kaštany	VN	A	A*	-	Luštěniny, ořechy, semena
Pažitka	VN	A	A	N	Bylinky, koření
Koriandr	VN	A	A	-	Bylinky, koření
Kokos	VN	A	A	S	Luštěniny, ořechy, semena
Káva	VN	A	A	Liší se	Nápoje
káva instantní	VN	A	N	Liší se	Nápoje
Kukuřičný sirup	VN	A	N	-	Sladidlo
Cuketa	VN	A	A	VV	Zelenina
Brusinková šťáva	VN	A	A*	VV	Nápoje
Tatarský krém	VN	A	N	-	Pečení
Okurky salátové	VN	A	A	V	Zelenina
Třapatka	VN	A	A	-	Doplňek
Třtinová šťáva	VN	A	N	N	Sladidlo
Želatina (neochucená)	VN	A	A	-	Pečení
Buvolí máslo	VN	A	A	neg	Mléčné výrobky
Grapefruitová šťáva	VN	A	A*	V	Nápoje
Hrozny-zelené	VN	A	A	VV	Ovoce
zelené fazole	VN	A	A	S	Zelenina

Potravina	Obsah oxalátů	Status GFCF	SCD Status	Obsah salicylátů	Kategorie
Med	VN	A	A	VV	Sladidlo
Medovice	VN	A	A	-	Ovoce
Kečup	VN	A^	A*	VV	Ochucovadlo
Kedluben	VN	A	A	-	Zelenina
Kumkvat	VN	A	A	-	Ovoce
Lecitin (sója)	VN	A	N	neg	Tuky
Citrony	VN	A	A	S	Ovoce
Salát	VN	A	A	neg	Zelenina
Javorový sirup	VN	A	N	neg	Sladidlo
Mléko	VN	N	N	neg	Nápoje
Houby	VN	A	A	S	Zelenina
Hořčice (koření)	VN	A	A	VV	Bylinky, koření
Muškatový oříšek	VN	A	A	VV	Bylinky, koření
Pomerančová šťáva fresh	VN	A	A	S	Nápoje
Pomerančová šťáva	VN	A	N	S	Nápoje
Mučenka	VN	A	A	S	Ovoce
Broskve	VN	A	A	V	Ovoce
Hrášek vařený	VN	A	A	N	Luštěniny, ořechy, semena
Pepř bílý	VN	A	A	VV	Bylinky, koření
Máta peprná	VN	A	A	VV	Nápoje
Paprika červená	VN	A	A	V	Zelenina
Okurky nakládané	VN	A^	A*	VV	Zelenina
Ananasový džus	VN	A	A*	S	Nápoje
Dýně v konzervě	VN	A	N	S	Zelenina
Ředkvičky-bílé	VN	A	A	VV	Zelenina
Rýže (bílá)	VN	A	N	neg	Obiloviny, zrna
Sacharin	VN	A	A	-	Sladidlo
Skotská whisky	VN	A	A	neg	Alkohol. nápoje
Lecitin	VN	A	N	neg	Tuky
Sójový olej	VN	A	A	neg	Tuky
Mátový čaj	VN	A	A	VV	Nápoje
Spirulina	VN	A	N	-	Doplňek
Splenda	VN	A	N	-	Sladidlo
Sukralóza	VN	A	N	-	Sladidlo
Cukr	VN	A	N	neg	Sladidlo
Estragon	VN	A	A	VV	Bylinky, koření
Cukr Turbinado	VN	A	N	N	Sladidlo
Řepa (švédská)	VN	A	N	neg	Zelenina
Vanilka	VN	A	A	VV	Bylinky, koření
Vanilin	VN	A	A	-	Bylinky, koření
Eleocharis (bahnička)	VN	A	N	VV	Zelenina
Meloun	VN	A	A	V	Ovoce
Jogurt (komerční)	VN	N	N	neg	Mléčné výrobky
Cuketa	VN	A	A	VV	Zelenina
Klíčky vojtěšky	N	A	N	-	Obiloviny, zrna
Jablka-Golden Delicious	N	A	A	N	Ovoce
Jablka-Granny Smith	N	A	A	V	Ovoce
Jablka-Jonathan	N	A	A	V	Ovoce
Jablka-Red Delicious	N	A	A	S	Ovoce

Potravina	Obsah oxalátů	Status GFCF	SCD Status	Obsah salicylátů	Kategorie
Chřest	N	A	A	S	Zelenina
Ječmen	N	N	N	neg	Obiloviny, zrna
Černooký hrášek	N	A	N	neg	Luštěniny, ořechy, semena
Brokolice - vařená	N	A	A	V	Zelenina
Růžičková kapusta-vařená	N	A	A	N	Zelenina
Zelí-vařené	N	A	A	N	Zelenina
Zelí-syrové	N	A	A	N	Zelenina
Řepkový olej	N	A	A*	neg	Tuky
Casaba (Meloun)	N	A	A	-	Ovoce
Květák	N	A	A	S	Zelenina
Květák v páře	N	A	A	S	Zelenina
Třešně	N	A	A*	-	Nápoje
Kapusta-syrová	N	A	A	-	Zelenina
Kukuřice	N	A	N	S	Obiloviny, zrna
Lněné semínko	N	A	N	-	Luštěniny, ořechy, semena
Zázvor	N	A	A	S	Bylinky, koření
Hroznová šťáva	N	A	A	S	Nápoje
Hrozno-červené	N	A	A	V	Ovoce
Borůvky	N	A	A	VV	Ovoce
Laktátové mléko	N	N	N	neg	Nápoje
Hydrolyzované mléko s laktózou	N	N	N	neg	Nápoje
Citronová šťáva	N	A	A	-	Ovoce
Limetka	N	A	A	-	Ovoce
Liči	N	A	A	-	Ovoce
Mango	N	A	A	S	Ovoce
Majonéza	N	A^	A*	-	Ochucovadlo
Klíčky mungo fazole	N	A	N	N	Luštěniny, ořechy, semena
Olivový olej	N	A	A	V	Tuky
Cibule	N	A	A	N	Zelenina
Parmezán	N	N	A	neg	Mléčné výrobky
Petržel	N	A	A	N	Bylinky, koření
Hruška-oloupaná	N	A	A	neg	Ovoce
Ananas	N	A	A	VV	Ovoce
Švestky	N	A	A	S	Ovoce
Rozinky	N	A	A	VV	Ovoce
Rozmarýn	N	A	A	VV	Bylinky, koření
Šalvěj	N	A	A	VV	Bylinky, koření
Žlutý hrách loupaný	N	A	A	N	Luštěniny, ořechy, semena
Švýcarský sýr	N	N	A	neg	Mléčné výrobky
Tymián	N	A	A	VV	Bylinky, koření
Ocet	N	A^	A*	-	Ochucovadlo
Artyčoky (francouzské)	S	A	A	V	Zelenina
Chlebové kvasnice	S	A	N	-	Pečení
Banány	S	A	A	neg	Ovoce
Bazalka	S	A	A	VV	Bylinky, koření
Brokolice-syrová	S	A	A	V	Zelenina
Růžičková kapusta-syrová	S	A	A	N	Zelenina
Zelí – v páře	S	A	A	N	Zelenina

Potravina	Obsah oxalátů	Status GFCF	SCD Status	Obsah salicylátů	Kategorie
Mrkev (vařená)	S	A	A	V	Zelenina
Celer konzervovaný	S	A	N	-	Zelenina
Cizrna	S	A	N	neg	Luštěniny, ořechy, semena
Kapusta - vaření	S	A	A	-	Zelenina
Kukuřičný škrob	S	A	N	-	Obiloviny, zrna
Lilek	S	A	A	V	Zelenina
Fazole Garbanzo	S	A	N	neg	Luštěniny, ořechy, semena
Hroznová šťáva (červená)	S	A	A	V	Nápoje
Pórek	S	A	A	neg	Zelenina
Čočka -vařená	S	A	A	neg	Luštěniny, ořechy, semena
Fazole Lima	S	A	A	neg	Luštěniny, ořechy, semena
Limeta	S	A	A	N	Ovoce
Mandarinky	S	A	A	-	Ovoce
Mungo fazole	S	A	N	neg	Luštěniny, ořechy, semena
Oves	S	N	N	neg	Obiloviny, zrna
Papája	S	A	A	N	Ovoce
Hrušky neloupané	S	A	A	V	Ovoce
Paprika zelená	S	A	A	VV	Zelenina
Brambory, červené loupné	S	A	N	-	Zelenina
Dýňová semínka	S	A	A	-	Luštěniny, ořechy, semena
Rýže (hnědá)	S	A	N	neg	Obiloviny, zrna
Kysané zelí	S	A	A	-	Zelenina
Hrách zelený loupný	S	A	A	neg	Luštěniny, ořechy, semena
Fazolové lusky	S	A	A	N	Zelenina
Tofu	S	A	N	neg	Luštěniny, ořechy, semena
Rajčatová šťáva	S	A	A	S	Nápoje
Rajčata - čerstvá	S	A	A	S	Zelenina
Zelený čaj	S až V	A	A	VV	Nápoje
Amarant	V	A	N	-	Obiloviny, zrna
Brokolice v páře	V	A	A	V	Zelenina
Růžičková kapusta – v páře	V	A	A	N	Zelenina
Chilli paprička	V	A	A	V	Zelenina
Čokoládové Mléko	V	N	N	neg	Nápoje
Skořice	V	A	A	VV	Bylinky, koření
Kapusta- v páře	V	A	A	-	Zelenina
Rybíz černý	V	A	A	VV	Ovoce
Rybíz červený	V	A	A	VV	Ovoce
Zelená pampeliška	V	A	A	-	Zelenina
Datlový cukr	V	A	N	VV	Sladidlo
Datle	V	A	A*	VV	Ovoce
Ostružiny	V	A	A	VV	Ovoce
Angrešt	V	A	A	VV	Ovoce
Kamut	V	N	N	-	Obiloviny, zrna
Fazole ledvinová	V	A	A	neg	Luštěniny, ořechy, semena
Citrónová kůra	V	A	A	-	Ovoce
Limetová kůra	V	A	A	-	Ovoce
Pomerančová kůra	V	A	A	-	Ovoce
Pomeranče	V	A	A	VV	Ovoce
Oregano	V	A	A	VV	Bylinky, koření

Potravina	Obsah oxalátů	Status GFCF	SCD Status	Obsah salicylátů	Kategorie
černý pepř	V	A	A	VV	Bylinky, koření
Růžový pepř	V	A	A	-	Bylinky, koření
Tomel	V	A	A	S	Ovoce
Pistácie	V	A	A	V	Luštěniny, ořechy, semena
Maliny	V	A	A	VV	Ovoce
Šťovík	V	A	A	-	Zelenina
Rajčatový protlak	V	A	N	VV	Zelenina
Rajčatové pyré v plechovce	V	A	N	VV	Zelenina
Rajčatová omáčka	V	A	N	VV	Zelenina
Džus V8	V	A	N	VV	Nápoje
Rebarbora žlutá	V		N		Zelenina
Mandle	VV	A	A	VV	Luštěniny, ořechy, semena
Červená řepa	VV	A	A	S	Zelenina
Černé fazole	VV	A	A	neg	Luštěniny, ořechy, semena
Ostružiny	VV	A	A	VV	Ovoce
Pohanka	VV	A	N	neg	Obiloviny, zrna
Karob	VV	A	N	neg	Bylinky, koření
Mrkev	VV	A	A	V	Zelenina
Mrkev v páře	VV	A	A	V	Zelenina
Kešu	VV	A	A	N	Luštěniny, ořechy, semena
Celer	VV	A	A	neg	Zelenina
Mangold	VV	A	A	-	Zelenina
Čokoláda	VV	A	N	neg	Pečení
Kakaový prášek	VV	A	N	S	Pečení
Tvrdá pšenice (mouka)	VV	N	N	neg	Obiloviny, zrna
Fíky, sušené	VV	A	A	V	Ovoce
Fíky čerstvé	VV	A	A	S	Ovoce
Lískové ořechy	VV	A	A	N	Luštěniny, ořechy, semena
Mouka (pšeničná)	VV	N	N	neg	Obiloviny, zrna
Lískové ořechy (Filberts)	VV	A	A	N	Luštěniny, ořechy, semena
Kiwi	VV	A	A	V	Ovoce
Makadamie	VV	A	A	V	Luštěniny, ořechy, semena
Ostropestřec mariálský	VV	A	A	-	Doplňek
Proso	VV	A	N	neg	Obiloviny, zrna
Fazole	VV	A	A	neg	Luštěniny, ořechy, semena
Okra	VV	A	N	V	Zelenina
Olivy (černé)	VV	A	A	S	Zelenina
Olivy (zelené)	VV	A	A	V	Zelenina
Arašídové máslo	VV	A	A*	S	Luštěniny, ořechy, semena
Arašídy	VV	A	A	VV	Luštěniny, ořechy, semena
Pekanové ořechy	VV	A	A	N	Luštěniny, ořechy, semena
Piniové oříšky	VV	A	A	V	Luštěniny, ořechy, semena
Fazol zahradní	VV	A	N	neg	Luštěniny, ořechy, semena
Brambory loupané	VV	A	N	neg	Zelenina
Brambory neloupané	VV	A	N	S	Zelenina
Černá malina	VV	A	A	VV	Ovoce
Rebarbora	VV	A	A	-	Zelenina
Žito	VV	N	N	neg	Obiloviny, zrna
Sezamový olej	VV	A	A	S	Tuky

Potravina	Obsah oxalátů	Status GFCF	SCD Status	Obsah salicylátů	Kategorie
Sezam	VV	A	A	V	Luštěniny, ořechy, semena
Sója	VV	A	N	neg	Luštěniny, ořechy, semena
Sójové mléko	VV	A	N	neg	Nápoje
Sójové boby	VV	A	N	neg	Luštěniny, ořechy, semena
Špenát - čerstvý	VV	A	A	V	Zelenina
Špenát - zmrazený	VV	A	A	S	Zelenina
Karambola	VV	A	A	-	Ovoce
Stévie	VV	A	A	-	Sladidlo
Batáty	VV	A	N	V	Zelenina
Tahini	VV	A	A	V	Luštěniny, ořechy, semena
Kurkuma	VV	A	A	VV	Bylinky, koření
Vlašské ořechy	VV	A	A	V	Luštěniny, ořechy, semena
Pšenice	VV	N	N	neg	Obiloviny, zrna
Luštěninová mouka	Liší se	A	N	VN	Luštěniny, ořechy, semena
Pivo	Liší se	A^	N	Liší se	Alkohol. nápoje
Konzervované ovoce	Liší se	A^	A*	Liší se	Ovoce
Zelenina v konzervě	Liší se	A^	N	Liší se	Zelenina
Produkty bez kofeinu	Liší se	A^	N	Liší se	Nápoje
Pappadum	Liší se	A^	N	Liší se	Obiloviny, zrna
Těstoviny	Liší se	A^	N	Liší se	Obiloviny, zrna
Semenná másla	Liší se	A	N	Liší se	Luštěniny, ořechy, semena
Semenná mouka	Liší se	A	N	Liší se	Luštěniny, ořechy, semena
Čaj	Liší se	^	*	Liší se	nápoje
Víno	Liší se	A^	A*	Liší se	Alkohol. nápoje
Nové koření	-	A	A	VV	Bylinky, koření
Ančovičky	-	A	A	-	Maso
Jablečný ocet	-	A	A	-	Nápoje
Asiago sýr	-	N	A	neg	Mléčné výrobky
Avokádový olej	-	A	A	-	Tuky
Bambusové výhonky	-	A	N	neg	Zelenina
Bobkový list	-	A	A	VV	Bylinky, koření
Fazolové klíčky	-	A	N	N	Luštěniny, ořechy, semena
Okra	-	A	N	-	Zelenina
Hořká okurka	-	A	N	-	Zelenina
Černá ředkev	-	A	A	-	Zelenina
Sýr s modrou plísní	-	N	A	-	Mléčné výrobky
Borůvky kanadské	-	A	A	VV	Ovoce
Bourbon	-	N	A	-	Alkohol. nápoje
Brandy	-	A	N	V	Alkohol. nápoje
Para ořechy	-	A	A	V	Luštěniny, ořechy, semena
Sýr cihla	-	N	A	neg	Mléčné výrobky
Sýr Brie	-	N	A	neg	Mléčné výrobky
Bulgur	-	N	N	-	Obiloviny, zrna
Arctium	-	A	N	-	Zelenina
Máslové boby	-	A	N	-	Luštěniny, ořechy, semena
Máslová dýně	-	A	A	-	Zelenina
Zelí, červené	-	A	A	neg	Zelenina
Camembert	-	N	A	neg	Mléčné výrobky
Fazole Canellini	-	A	N	neg	Luštěniny, ořechy, semena

Potravina	Obsah oxalátů	Status GFCF	SCD Status	Obsah salicylátů	Kategorie
Konzervované ryby	-	A^	A*	-	Maso
Žlutý meloun	-	A	A	VV	Ovoce
Kapary	-	A	A	-	Zelenina
Celer bulvový	-	A	A	-	Zelenina
Čerimoja	-	A	A	-	Ovoce
Kaštanová mouka	-	A	N	-	Luštěniny, ořechy, semena
Chevre	-	N	N	neg	Mléčné výrobky
Kořen čekanky	-	A	N	VV	Zelenina
Chlorella	-	A	N	-	Doplňěk
Kokosová mouka	-	A	A	-	Luštěniny, ořechy, semena
Kokosové mléko	-	A	A*	-	Nápoje
Kokosový olej	-	A	A	V	Tuky
Colby sýr	-	N	A	neg	Mléčné výrobky
Kukuřičný olej	-	A	A	S	Tuky
Cottage	-	N	N	-	Mléčné výrobky
Smetana	-	N	N	neg	Mléčné výrobky
Philadelphia	-	N	N	neg	Mléčné výrobky
Kurkumin	-	A	A	-	Bylinky, koření
Láhevnik/cukrové jablko	-	A	A	-	Ovoce
Cyklamát	-	A	A	-	Sladidlo
Tvarůžky	-	N	A	neg	Mléčné výrobky
Sýr eidam	-	N	A	neg	Mléčné výrobky
Chléb Ezeiel	-	N	N	-	Obiloviny, zrna
Fazole Faba	-	A	N	neg	Luštěniny, ořechy, semena
Pískavice řecké seno	-	A	N	-	Bylinky, koření
Feta sýr	-	N	N	neg	Mléčné výrobky
Lněný olej	-	A	A	-	Doplňěk
Mouka Garfava	-	A	N	-	Luštěniny, ořechy, semena
Česnek	-	A	A	N	Zelenina
Gin	-	A	A	neg	Alkohol. nápoje
Gjetost sýr	-	N	N	neg	Mléčné výrobky
Glycerin	-	A	A	-	Sladidlo
Glycerol	-	A	A	-	Sladidlo
Gorgonzola	-	N	A	neg	Mléčné výrobky
Gouda	-	N	A	neg	Mléčné výrobky
Granulovaná glukóza	-	A	N	-	Sladidlo
Hroznová šťáva	-	A	A	V	Nápoje
Grapefruit	-	A	A	V	Ovoce
Gruyere sýr	-	N	A	neg	Mléčné výrobky
Guma guar	-	A	N	-	Pečení
Fazol zahradní	-	A	A	S	Zelenina
Sýr Havarti	-	N	A	neg	Mléčné výrobky
Křenová omáčka	-	A^	A*	S	Ochucovadlo
Hot dog	-	A^	N	-	Maso
Isoglukóza	-	N	N	-	Sladidlo
Třtinový cukr	-	A	N	-	Zelenina
Jalapenos	-	A	A	VV	Zelenina
Jamán	-	A	N	-	Ovoce
Kapusta	-	A	A	-	Zelenina

Potravina	Obsah oxalátů	Status GFCF	SCD Status	Obsah salicylátů	Kategorie
Kefírové mléko	-	N	A*	neg	Mléčné výrobky
Kimči	-	A	A	-	Zelenina
Kudzu (nebo Kuzu)	-	A	N	-	Zelenina
Limburger sýr	-	N	A	neg	Mléčné výrobky
Makadamový olej	-	A	A	-	Tuky
Maltitol	-	A	N	-	Sladidlo
Sýr manchego	-	N	A	neg	Mléčné výrobky
Mannitol (mannit)	-	A	N	-	Sladidlo
Margarín	-	A^	N	neg	Tuky
Medovina	-	A^	A*	-	Alkohol. nápoje
Maso (konzervované)	-	A^	N	-	Maso
Maso (zpracované)	-	A^	N	-	Maso
Miso	-	A	N	-	Luštěniny, ořechy, semena
Melasa	-	A	N	S	Sladidlo
Sýr Monterey Jack	-	N	A	neg	Mléčné výrobky
Mozzarella	-	N	N	neg	Mléčné výrobky
Muensterský sýr	-	N	A	neg	Mléčné výrobky
Nektarinky	-	A	A	V	Ovoce
Sýr Neufchatel	-	N	N	neg	Mléčné výrobky
Šťáva z morindy citrónové	-	A	N	-	Nápoje
Paprika	-	A	A	VV	Bylinky, koření
Pastinák	-	A	N	V	Zelenina
hrachová mouka	-	A	N	-	Luštěniny, ořechy, semena
Arašídový olej	-	A	A	S	Tuky
Plantain	-	A	N	-	Ovoce
Džus z granátového jablka	-	A	N	-	Nápoje
Sýr Port du Salut	-	N	A	neg	Mléčné výrobky
Postum	-	N	N	-	Nápoje
Primost sýr	-	N	N	neg	Mléčné výrobky
Provolone sýr	-	N	A	neg	Mléčné výrobky
Švestky	-	A	A	VV	Ovoce
Quinoa	-	A	N	-	Obiloviny, zrna
Rýžová mouka	-	A	N	-	Obiloviny, zrna
Ricotta	-	N	N	neg	Mléčné výrobky
Pecorino	-	N	A	neg	Mléčné výrobky
Roquefort (sýr)	-	N	A	neg	Mléčné výrobky
Tuřín	-	A	A	-	Zelenina
Světlicový olej	-	A	A	neg	Tuky
Saké	-	A	N	-	Alkohol. nápoje
Sůl	-	A	A	neg	Bylinky, koření
Sashimi	-	A	A	-	Maso
Chaluhy	-	A	N	-	Zelenina
Sharifa	-	A	A	-	Ovoce
Uzené maso	-	A^	N	-	Maso
Sorbitol	-	A	N	-	Sladidlo
Čiroková mouka	-	A	N	-	Obiloviny, zrna
Zakysaná Smetana	-	N	N	neg	Mléčné výrobky
Sójová omáčka	-	A^	N	neg	Ochucovadlo
Špagetová dýně	-	A	A	-	Zelenina

Potravina	Obsah oxalátů	Status GFCF	SCD Status	Obsah salicylátů	Kategorie
Špalda	-	N	N	-	Obiloviny, zrna
Naklíčený obilný chléb	-	N	N	-	Obiloviny, zrna
Stilton (sýr)	-	N	A	neg	Mléčné výrobky
Sukkanát	-	A	N	-	Sladidlo
Slunečnicový olej	-	A	A	neg	Tuky
Tabasco omáčka	-	A^	A*	-	Ochucovadlo
Tagatóza	-	A	N	-	Sladidlo
Tamari	-	A^	N	neg	Ochucovadlo
Tamarind	-	A	N	-	Ovoce
Tangerinka	-	A	A	VV	Ovoce
Tapioka	-	A	N	-	Obiloviny, zrna
tapioková mouka	-	A	N	-	Obiloviny, zrna
Taro	-	A	N	-	Zelenina
Tofutti sýr	-	A	N	-	Luštěniny, ořechy, semena
Tritikale	-	N	N	-	Obiloviny, zrna
Vodka	-	A	A	neg	Alkohol. nápoje
Olej z vlašských ořechů	-	A	A	S	Tuky
Wasabi	-	A^	N	-	Bylinky, koření
Pšeničné klíčky	-	N	N	neg	Obiloviny, zrna
Xanthan	-	A	N	-	Pečení
Xylitol	-	A	N	-	Sladidlo
Jam	-	A	N	-	Zelenina
Jogurt (domácí)	-	N	A	neg	Mléčné výrobky
Juka	-	A	N	-	Zelenina

Vysvětlivky:

Obsah oxalátů: Velmi nízký Nízký Střední Vysoký Velmi vysoký	"- " = neznámý neg. = 0 mg VN = 0,1-2,9mg N = 3,0-4,9mg S = 5,0-9,9mg V = 10,0-14,9mg VV = 15,0 mg a výš	Status GFCF: N = Ne A = Ano A^= Zkontrolujte na gfcfdiet.com
		SCD Status: N = Ne A = Ano A* = Zkontrolujte na breakingtheviciouscycle.info

Obsah salicylátů:	"-" = neznámý
	neg. = 0 mg
	Nízký N = 0,01-0,09 mg
	Střední S = 0,10-0,19 mg
	Vysoký V = 0,20-0,99 mg
Velmi vysoký	VV = 1,00 mg a více

Tučně zvýrazněné položky převzaty z "Oxalte List" z TLO

Všechny ostatní položky z knihy The Low Oxalte Cookbook 2

Hodnoty získány na www.plantpoisonsandrottenstuff.info