

Teneur en potassium des aliments:

Le Potassium est essentiel pour réguler la teneur en eau et le pH à l’intérieur des cellules. Il est intimement lié au taux de sodium et un ratio entre les deux est à maintenir .

Son manque ou hypokaliémie se traduit souvent par une fatigue, des crampes musculaires et des troubles intestinaux.

Son excès ou hyperkaliémie se traduit souvent par des troubles du rythme cardiaque ou par des problèmes rénaux.

Les recommandations en apports journaliers en potassium pour les adultes sont de 3500mg, généralement les apports sont suffisants. Seul votre médecin pourra définir s’il convient de mettre en place un régime particulier.

Le potassium est essentiellement présent dans les fruits et légumes et tout particulièrement dans la peau. De ce fait dans les régimes contrôlés en potassium il convient de limiter les jus de fruits, smoothies, potages. Jeter les eaux de cuisson et bien rincer les légumes.



1740 mg	Soja graine entière
580 mg	Pousses d’épinards pour salade cru
540 mg	Champignons de paris Poêlés sans MG
427 mg	Artichaut cuit
396 mg	Epinards cuits
341 mg	Champignons crus
320 mg	Betterave rouge cuite
260 mg	Chou romanesco ou brocoli cuit
240 mg	Poivron rouge sauté sans MG
220 mg	Asperges cuites
200 mg	Tomates
180 mg	Endives cuites
150 mg	Endives crues



320 mg	banane
260 mg	abricots
290 mg	Kiwis
191 mg	raisins
180 mg	orange
90 mg	pomme



170 mg	Pois chiches
215 mg	Lentilles vertes cuites
215 mg	Haricots blancs secs
390 mg	Pomme de Terre bouillie sans peau



490 mg	Chocolat noir 70%
800 mg	Amandes (avec peau)
1020 mg	Pistaches grillées
755 mg	Noisettes grillées

*Données moyennes indicatives: à vérifier en fonction du poids réel
<https://ciqual.anses.fr>