

Zawartość potasu w wybranych produktach spożywczych

Grupa produktów/ produkt	Zawartość potasu w 100 g produktu (mg)	Grupa produktów/ produkt	Zawartość potasu w 100 g produktu (mg)	Grupa produktów/ produkt	Zawartość potasu w 100 g produktu (mg)
NASIONA I PESTKI		Kajzerki		MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	
Mak niebieski	963	Amarantus, ziarno	423	Mleko 2% tłuszczu	141
Sezam, nasiona	387	Komosa ryżowa, ziarna	674	Ser gouda tłusty	83
Słonecznik, nasiona	793	Płatki owsiane	379	Ser Parmezan	108
Dynia, pestki	810	NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH		Ser twarogowy półtłusty	113
Len, nasiona	762	Fasola biała, sucha	1188	JAJA	
ORZECHY		Soczewica czerwona, sucha	874	Jaja kurze całe	133
Migdały	778	Soja, sucha	2132	MIĘSO I DRÓB	
Orzechy laskowe	616	WARZYWA		Wieprzowina, schab bez kości	393
Orzechy pistacjowe	1090	Brokuły	385	Wołowina, polędwica	382
Orzechy włoskie	474	Burak	348	Wołowina, szponder	266
PRODUKTY ZBOŻOWE		Jarmuż	530	Mięso z piersi indyka, bez skóry	460
Mąka pszenna, typ 1850	340	Fasolka szparagowa	264	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	385
Mąka pszenna, typ 500	110	Natka pietruszki	695	Noga (udo) kurczaka	300
Kasza gryczana	443	Szpinak	235	Szynka kanapkowa	218
Kasza jaglana	220	OWOCE		RYBY	
Kasza jęczmienna pęczak	228	Awokado	600	Dorsz, filet bez skóry	364
Ryż brązowy	260	Maliny	203	Karp, świeży	387
Kasza gryczana	110	Truskawki	133	Łosoś, świeży	371
Makaron bezjajeczny z semoliny	180	Jabłko	134	Śledź, marynowany	74
Chleb żytni pełnoziarnisty	279	Banan	395	Makrela, wędzona	275
Chleb baltonowski	136	Pomarańcza	183	Pomarańcza	183
Butki grahamki	228	Morele suszone	1666	Tuńczyk, w sosie własnym	182