

Instructions pour le patient

M
Mme
Mlle

Dr

ALIMENTS RICHES EN POTASSIUM

La plupart des aliments contiennent du potassium mais on en retrouve particulièrement en grande quantité dans les aliments ci-après.

Date

Potassium

VIANDES

Boeuf	3 oz.	350-450 mg
Porc	3 oz.	350-450 mg
Poulet	3 oz.	350-450 mg
Veau	3 oz.	350-450 mg
Dinde	3 oz.	350-450 mg

LÉGUMES

Chou, rapé	1 tasse	233 mg
Fèves de Lima, cuites	$\frac{5}{8}$ tasse	422 mg
Tomate	1 (moyenne)	366 mg
Brocoli, cuit	$\frac{2}{3}$ tasse	267 mg
Choux de Bruxelles, cuits	$\frac{2}{3}$ tasse	273 mg
Carottes, cuites	$\frac{2}{3}$ tasse	206 mg
Chou-fleur, cuit	$\frac{7}{8}$ tasse	206 mg
Pomme de terre au four	1 (petite)	503 mg
Pomme de terre bouillie	1 (petite)	285 mg

FRUITS

Orange	1 (moyenne)	200 mg
Pamplemousse	$\frac{1}{2}$ (petit)	135 mg
Banane	1 (petite)	370 mg
Fraises, fraîches	1 tasse	246 mg
Cantaloup	$\frac{1}{4}$ du melon	251 mg
Abricots en boîte	3 demis	239 mg
Dattes, séchées	5 (moyennes)	324 mg
Raisins	2 oz.	228 mg
Pomme	1 (moyenne)	165 mg
Salade de fruits en boîte	$\frac{1}{2}$ tasse	161 mg
Melon d'eau en cubes	1 tasse	200 mg
Pruneaux, cuits	5 (moyens)	262 mg

JUS

Orange, surgelé ou en boîte	1 tasse	400 mg
Pamplemousse	1 tasse	324 mg
Ananas	1 tasse	357 mg
Pomme	1 tasse	202 mg
Raisin	1 tasse	278 mg