

Potasyum tablosu: meyve ve sebzeler

Bir porsiyondaki potasyum miktarı. Düşük potasyumlu besinleri tercih edin; yüksek olanları ekibinizin onayıyla çok küçük porsiyonda tüketin. Sebzeleri doğrayıp bol suda haşlamak ve suyunu dökmek potasyumu azaltır.

Meyveler: düşük potasyum

Besin	Porsiyon	Potasyum
Limon suyu	1 yemek kaşığı	15 mg
Yaban mersini	Yarım su bardağı	58 mg
Ananas	1 dilim	93 mg
Şeftali konservesi (hafif şuruplu)	2 yarım	97 mg
Mandalina	1 orta boy	124 mg
Dut	Yarım su bardağı	136 mg
Hurma	3 adet	164 mg
Greyfurt	Yarım adet	167 mg
Kuru erik	3 adet	183 mg

Meyveler: yüksek potasyum

Besin	Porsiyon	Potasyum
Kavun	1 dilim	456 mg
Muz	1 orta boy	422 mg
Kuru kayısı	5 adet	407 mg
Avokado	Yarım adet	340 mg
Ayva	Yarım orta boy	296 mg
Üzüm	1 su bardağı	286 mg
Şeftali	1 orta boy	285 mg
Portakal	1 orta boy	272 mg
Kayısı	3 adet	272 mg

Sebzeler: düşük potasyum

Besin	Porsiyon	Potasyum
Sarımsak	2 diş	24 mg
Soğan	Yarım orta boy	73 mg
Roka	1 avuç	74 mg
Maydanoz	Yarım demet doğranmış	83 mg
Pırasa (haşlanmış)	1 porsiyon	87 mg
Sivri biber (acı)	3 adet	102 mg
Lahana (çiğ)	1 kase doğranmış	119 mg
Patlıcan (haşlanmış)	1 porsiyon	123 mg
Marul	1 kase doğranmış	124 mg

Sebzeler: yüksek potasyum

Besin	Porsiyon	Potasyum
Patates (fırında, kabuklu)	1 orta boy	910 mg
Pazı (haşlanmış)	1 porsiyon	549 mg
Patates (haşlanmış, kabuksuz)	1 orta boy	492 mg
Ispanak (pişmiş)	Yarım su bardağı	419 mg
Patates kızartması	1 küçük porsiyon	405 mg
Enginar (haşlanmış)	1 orta boy	343 mg
Patates püresi	Yarım su bardağı	298 mg
Brokoli (haşlanmış)	1 porsiyon	293 mg
Mantar (pişmiş)	Yarım su bardağı	285 mg

Değerler USDA FoodData Central verisinden hesaplanmıştır; çeşit ve pişirme yöntemine göre değişir. Daha fazla besin için: yasamdiyalizmerkezi.com/besin-rehberi