

Táplálékok káliumtartalma csökkenő sorrendben

Élelmiszer megnevezése (100 g)	Kálium (mg)
Szója	1945
Dió	1710
Kakaópor	1600
Búzakorpa	1400
Bab (száraz)	1310
Borsó (sárga)	1210
Lencse	1150
Mák	1105
Petrezselyem zöldje	1000
Földimogyoró	920
Tökmag	920
Mandula	890
Füge, szárított	850
Napraforgómag	840
Búzacsíra	837
Szilva, aszalt	824
Mazsola	782
Datolya, szárított	649
Paraj (spenót)	633
Alma, aszalt	622
Mogyoró	600
Ketchup	600
Vargánya	580
Csicseriborsó	580
Gesztenye	553
Torma	550
Füstölt kolbász	510
Szilvaíz	500
Csokoládé, főző	471
Brokkoli	464
Füstölt sonka	452
tejcskoládé	449

Élelmiszer megnevezése (100 g)	Kálium (mg)
Burgonya (nyári)	443
Sertéshús	442
étcskoládé	434
Sonkaszalámi	426
Bimbós kel	411
Tyúkhús	400
Téliszalámi	400
Rebarbara	400
Kókuszreszelék	400
Szardínia, olajos	397
Banán	393
Sütőtök	383
Fokhagyma	380
Karalábé	380
Turista felvágott	360
Sárgarépa	360
Csirkehús	359
Borjúhús	343
Burgonya (téli)	340
Sóska	340
Zabpehely	335
Borjú/marhamáj	332
Cukordinnye	330
Karfiol	328
Borjú/marha/sertésvelő	327
Sertésszív	326
Fekete retek	322
Zellergumó	321
Gépsonka	314
Sertésmáj	310
Ponty	310
Ribiszke, fekete	310
Zöldborsó	304
Kukorica (tejes)	300
Petrezselyemgyökér	298
Paradicsom	297

Élelmiszer megnevezése (100 g)	Kálium (mg)
Graham kenyér	295
Kivi	295
Kacsahús	292
Csipkebogyó, friss	290
Káposzta, savanyított	288
Kelkáposzta	282
Kajsziarack	278
Citrom	275
Padlizsán	266
Céklarépa	260
Sertésvese	259
Retek, hónapos	255
Nyári szalámi	252
Párizsi, krinolin, szafaládé	250
Zöldbab	248
Heck	240
Füge, friss	240
Ribiszke, piros	238
Olasz, mortadella	236
Naspolya	231
Báránhús, sovány	230
Borjú/marhanyelv	230
Cseresznye	229
Káposzta (fejes)	227
Lecsókolbász	226
Póréhagyma	225
Pacal	224
Fejes saláta	224
Szilva, besztercei	221
Szilva, vörös	221
Szilvabefőtt	221
Angolna	220
Zöldpaprika	212
Busa	210
Mandarin	210
Spárga	207

Élelmiszer megnevezése (100 g)	Kálium (mg)
Őszibarack	205
Őszibarackbefőtt	205
Egres	203
Kínai kel	202
Cukkini	200
Mustár	200
Kenőmájas	195
Szőlő	192
Laskagomba	190
Birsalma	189
Szeder	189
Juhtej	182
Joghurt, aludttej, kefir	181
Óvári sajt	180
Grapefruit	180
Narancs	177
Nephropan kenyérpor	175
Vöröshagyma	175
Ananász	173
Málna	170
Rozskenyér	169
Kétszersült (Hóvirág) édes	164
Virslis	160
Tehéntej (zsírtart.: 1.5%)	160
Tehéntej (zsírtart.: 2.8%)	160
Görögdinnye	158
Rozsliszt	150
Félbarna kenyér	150
Ementáli, Pannónia sajt	150
Parmezán jellegű sajtok	150
Író	150
Coca-Cola (1,0 deciliter)	150
Tejföl (zsírtart.: 20%)	148
Tejföl (zsírtart.: 12%)	148
Szamóca, földieper	147
Juhtúró, gomolya	146

Összeállította: Papp Rita (Fresenius Kabi Hungary Kft.)

Élelmiszer megnevezése (100 g)	Kálium (mg)
Kalács, foszlós	145
Alma	144
Májjas hurka	143
Uborka	141
Búza, teljes	140
Cornflakes	139
Zsemlemorzsa	138
Sárgabarackíz	133
Disznósajt	130
Kávétejszín	130
Körte	126
Körtebefőtt	126
Árpagyöngy	120
Fehér kenyér	117
Meggy	114
Meggybefőtt	114
Búzadara	112
Habtejszín	112
Rizsliszt	110
Lóhús	110
Trappista sajt	109
Búzaliszt, finom, rétes	108
Túra sajt	104
Rizs (fényezett, hántolt)	103
Száraztészta 2 tojásos	100
Száraztészta 4 tojásos	100
Marhahús	100
Vörösbor, száraz (1,0 deciliter)	100
Jégkrém	99
Tök, főző	98
Tojás 1 db	88
Fehérbor, félédes (1,0 deciliter)	88
Vegyesíz	76
Háztartási keksz	73
Kifli 1 db (44 g)	67
Tojásfehérje 1 db	66

Élelmiszer megnevezése (100 g)	Kálium (mg)
Tehéntúró, félzsíros	65
Kukoricaliszt	60
Zsemle 1 db (54 g)	60
Pogácsa, vajás 1 db (47 g)	55
Kecsketej	50
Méz	47
Sör, maláta (1,0 deciliter)	45
Tonhal	40
Gyümölcsfagylalt	38
1 csésze kávé (0,5 deciliter)	33
Sör, világos (1,0 deciliter)	33
Nyúlhús, házi	30
Mackó sajt (1 db 40 g)	26
Tojássárgája 1 db	22
1 csésze tea (1,0 deciliter)	20
Majonéz	18
Fe-mini kenyérpor	17
Fe-mini száraztészta	17
Búzakeményítő	16
Burgonyakeményítő	15
Teavaj	15
Angolszalonna	14
Rizskeményítő	8
Rágógumi, gyümölcsös	8
Kukoricakeményítő	7
Kristálycukor	2
Libazsír	1
Sertészsír	1
Napraforgóolaj	0
Rama margarin	0

