

Kaliumreiche Nahrungsmittel

Angaben in mg pro 100 g Lebensmittel (Auswahl)

Getreide und Getreideprodukte

Knäckebrot	436 mg
Roggen- vollkornmehl	439 mg
Roggenflocken	450 mg
Früchtemüsli ohne Zucker	580 mg
Kleieflocken, gezuckert	1000 mg
Früchtebrot	740 mg

Gemüse

Kichererbsen	810 mg
Linsen	810 mg
Erbsen	930 mg
Bohnen, weiß	1300 mg
Sojabohnen	1750 mg
Fenchel, roh	494 mg
Grünkohl	490 mg

Obst

Ananas	172 mg
Apfel	144 mg
Apfelsinensaft- Konzentrat	674 mg
Aprikosen	280 mg
Avocado	503 mg
Banane	382 mg
Banane, getrocknet	1477 mg



Kiwi	295 mg
Melone	320 mg
Nektarine	270 mg
Passionsfrucht	350 mg
Sultaninen, getr.	860 mg

Nüsse

Cashewnüsse	552 mg
Walnüsse	570 mg
Haselnüsse	630 mg
Kastanien	707 mg
Mandeln	853 mg
Sonnenblumen- kerne	725 mg
Pistazienkerne	1020 mg
Erdnüsse	661 mg



Fische, Meeresfrüchte

Langusten	500 mg
Steckmuscheln	800 mg
Bachforellen	413 mg
Flunder, geräuchert	410 mg
Lachs, geräuchert	475 mg
Kabeljau, getrocknet	1500 mg
Heilbutt	446 mg

Fleisch

Gans	420 mg
Lammschnitzel	417 mg
Kalbskotelett	369 mg
Hammelkeule	380 mg
Roastbeef	335 mg