

Tabela de conteúdo de potássio de alguns alimentos

ALIMENTO (cada 100 gramas)	POTÁSSIO (mg)
Abacate	347
Abacaxi	83
Agrião	180
Alface	83
Aveia em flocos	122
Banana prata	370
Berinjela	113
Cebola crua	27
Cenoura	329
Chuchu	117
Figo	200
Goiaba	184
Iogurte	132
Laranja	128
Leite desnatado	166
Limão	102
Maçã	64
Mamão	212
Manga	76
Maracujá	360
Mel	34
Melancia	42
Melão	429
Morango	155
Pepino cru	76

ALIMENTO (cada 100 gramas)	POTÁSSIO (mg)
Pêra	132
Pêssego	121
Pimentão	154
Quiabo	31
Rabanete	383
Repolho	161
Tomate	209
Uva	188

(mg = miligramas)