



ASIPREMAIRE

Fondazione Buccianti
per la ricerca e la prevenzione
delle malattie renali e
cardiovascolari ONLUS

CONTENUTO DI POTASSIO NEGLI ALIMENTI

ALTISSIMO
>400 mg

Frutta
Albicocche secche
Prugne secche
Arachidi
Pinoli
Castagne
Frutta oleosa
Banane
Kivi

Verdura
Funghi secchi
Legumi freschi
Legumi secchi
Prezzemolo
Spinaci
Patate

ALTRI ALIMENTI
Lievito di birra
Conc. pomodoro
Lievito in polvere
Pane pasta integrali
Farina di soia
Stoccafisso
Fratraglie

ALTO
250-400 mg

Frutta
Melone
Pesche
Albicocche
Cocomero
Fichi
Melograno
Nespole

Verdura
Cavolini
Cavolo rosso
Carciofi
Broccoli
Indivia
Zucchine
Finocchi
Cavolfiori
Barbabietole

MEDIO
150-300 mg

Frutta
Ciliegie
Lamponi
Uva
Ribes
Prugne
More
Ananas
Cachi
Amarene
Agrumi

Verdura
Carote
Pomodori
Rapanelli
Lattuga
Fagiolini
Peperoni
Porri
Cardi
Rape
Sedano

BASSO
<150 mg

Frutta
Pere
Mirtilli
Mele
Fragole

Verdura
Melanzane
Asparagi
Cicoria
Cipolle
Cipolline
Cetrioli