

# Une alimentation riche en POTASSIUM



Les aliments les plus riches en potassium sont les algues séchées, le cacao non sucré, le persil et le basilic séchés, les fruits secs, les oléagineux, les fruits, les légumes et les légumineuses.

En mg de  
**Potassium**  
pour 100g d'aliment

Cacao non-sucré 3900	Tomate séchée 3430	Haricots, pois, lentilles 1700-700	Fruits secs 1490-656	Noix et graines 1020-600	Purée de tomates 800	Chocolat 70% 727	Banane 350
-------------------------	-----------------------	---------------------------------------	-------------------------	-----------------------------	-------------------------	---------------------	---------------



Idées

- Prenez en collation : banane séchée, chocolat noir ou un mélange de noix
- Ajoutez des tomates séchées dans vos salades ou en tartine sur du pain au levain
- Mariez les fruits rouges avec le chocolat, sur des pancakes ou dans des desserts végétaux pour obtenir une crème au chocolat
- Utilisez des fruits secs coupés en morceaux pour apporter une note sucrée à vos desserts, céréales et granolas

## Les recommandations de santé (3500 mg/j)

Le potassium est le cation intracellulaire le plus abondant dans le corps humain. On le trouve dans de nombreux aliments. Le potassium est présent dans tous les tissus du corps humain, il est nécessaire au fonctionnement normal des cellules grâce à son rôle dans le maintien des fluides intracellulaires et des gradients électrochimiques transmembranaires. L'équilibre sodium/potassium permet de diminuer la pression artérielle chez les personnes hypertendues.

Une alimentation riche en fruits et en légumes ainsi qu'en oléagineux permet de couvrir simplement les besoins en potassium. Dans le même temps, **il est recommandé d'avoir une consommation raisonnable de sel (chlorure de sodium).**

## Recommandations journalières

D'après les valeurs nutritionnelles de référence en Europe :

Adulte Femme et Homme : 3500 mg



Nathalie Deckert  
Nutrition fonctionnelle et intégrative