

TOP25 des aliments riches en POTASSIUM



Aliments		Teneur en mg /100g
1	Algues séchées Kombu, wakamé, dulse, haricot de mer , laitue de mer, nori	10600- 1730
2	Persil séché	4490
3	Cacao non sucré	3900
4	Tomates séchées	3430
5	Chicorées et cafés solubles	3400
6	Basilic séché	2630
7	Carotte déshydratée	2540
8	Farine de soja, soja	2230-1740
9	Café moulu	2020
10	Légumineuses : Haricots rouges et blanc, fèves, haricot mungo, pois cassé, lentilles vertes, blondes et corail, pois chiches	1500-750
11	Shiitaké séché	1530
12	Fruits secs : Banane, figue, abricot, pêche, raisin, datte, pruneau	1490-656
13	Sons de riz et de blé	1300
14	Morue salée sèche	1300
15	Noix et graines : Pistache, lupin, tournesol, courge, noisette, lin brun, amande, pavot, cacahuètes, noix du Brésil	1020-591
16	Concentré et purée de tomates	800
17	Germe de blé	990
18	Levure de boulanger déshydratée	955
19	Blé dur précuit	950
20	Jeunes pousses d'épinards	750
21	Chocolat noir à 70% cacao minimum	727
22	Farine de seigle T170	717
23	Châtaigne bouillie	715
24	Viande des Grisons	660