

Et en pratique ?

POTASSIUM



— La simplicité



1 avocat



100 g d'haricots rouges



1 banane ou 6 abricots secs

30%

40%

20%

100 % des recommandations journalières

— Pour aller plus loin

Découverte

Changement d'habitude

Maitrise

Semaine 1 - 2

Semaine 3 - 4

Semaine 5 - 6

Semaine 7 - 8

Les recettes
de cuisine

Pour vous guider, référez-vous à [nos suggestions de recettes](#)

Pour vous guider,
référez-vous aux
[paniers type](#)

Pour aller plus loin, référez-vous à
[la liste des aliments riches en potassium](#)

Les astuces
potassium

- Prenez en collation : banane, banane séchée, chocolat noir ou un mélange de noix
- Ajoutez des tomates séchées dans vos salades ou en tartinaade 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
- Utilisez la farine de seigle pour vos faire vos pains maison
- Utilisez de la farine de soja pour faire des crêpes ou des pains maison
- Remplacez votre portion de viande, de poisson ou d'œufs par du soja (tofu)
- Saupoudrez vos salades d'un cuillère à soupe d'algues

POTASSIUM

Semaine A



Cacao non sucré



Tomate séchée



Abricot sec



Farine de soja



Algues Kombu séchées

Ma liste de course	Teneur en mg/100g	Portion	Astuces
Cacao non sucré	3900	1 CS (5g)	Le cacao se marie bien avec les fruits rouges sur des pancakes - on peut l'ajouter dans les desserts végétaux pour obtenir une crème au chocolat
Tomate séchée (déshydratée, sans huile)	3430	3 CS (30g)	Ajoutez des tomates séchées dans vos salades ou en tartina de sur du pain au levain
Abricot sec	1090	1 CS (10g)	En collation : quelques abricots secs
Farine de soja	2230	8 CS (100g)	La farine de soja s'utilise pour faire des crêpes ou des pains maison
Algues Kombu séchées	10600	1 poignée (30g)	Saupoudrez vos salades d'un cuillère à soupe d'algues

Semaine B



Banane séchée



Morue salée sèche



Soja



Concentré et purée de tomates



Farine de seigle T170

Ma liste de course	Teneur en mg/100g	Portion	Astuces
Banane séchée	1490	1 CS (5g)	En collation : banane séchée et chocolat noir ou un mélange de noix et de banane séchée
Morue salée sèche	1300	3 CS (30g)	Brandade de morue
Soja	1740	1 CS (10g)	Le soja remplace une portion de viande, poisson ou d'oeufs aux repas
Concentré et purée de tomates	800	8 CS (100g)	
Farine de seigle T170	717	1 poignée (30g)	Utilisez la farine de seigle pour vos faire vos pains maison