

Tabela de Potássio

O controle do potássio é fundamental para a saúde de quem tem doença renal.

Aqui você encontrará uma tabela com o teor de potássio de diversas frutas, para ajudar nas escolhas do dia a dia.

Frutas com alto teor de potássio



Abacate

485mg/100g



Banana-prata

358mg/100g



Banana-maçã

326mg/100g



Banana-nanica

373mg/100g



Morango

312mg/100g



Kiwi

485mg/100g



Figo

232mg/100g



Coco fresco

356mg/100g

Frutas com baixo teor de potássio



Mamão formosa

182mg/100g



Mamão papaia

182mg/100g



Laranja-pera

166mg/100g



Laranja-lima

165mg/100g



Manga

138mg/100g



Melancia

112mg/100g



Melão

158mg/100g



Pêssego

190mg/100g

Frutas com baixo teor de potássio



Uva

191mg/100g



Caqui

170mg/100g



Acerola

146mg/100g



Maçã

139mg/100g



Pera

119mg/100g

Frutas secas



Tâmara seca

656mg/100g



Banana-passa

1220mg/100g



Uva-passa

746mg/100g



Ameixa seca

732mg/100g



Figo seco

680mg/100g



Damasco seco

1162mg/100g

Cereais



Arroz branco

35mg/100g



Arroz integral

77mg/100g



Aveia em flocos

358mg/100g



Farinha de milho

146mg/100g



Farinha de trigo

107mg/100g



Feijão carioca cozido

255mg/100g



Dra.
SARA MOHRBACHER
Nefrologia & Clínica Médica

Cereais



Feijão vermelho cozido

292mg/100g



Feijão manteiga cozido

328mg/100g



Flocos de milho

287mg/100g



Granola

300mg/100g



Pão francês

126mg/100g



Pão integral

140mg/100g



Quinoa

172mg/100g



Trigo integral

363mg/100g



Trigo para quibe

256mg/100g

Alimentos crus ou cozidos



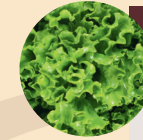
Abóbora

Cru
mg/100g

Cozido
mg/100g

285

285



Alface

Cru
mg/100g

Cozido
mg/100g

194

100



Batata inglesa

Cru
mg/100g

Cozido
mg/100g

379

328



Batata-doce

Cru
mg/100g

Cozido
mg/100g

300

252



Beterraba

Cru
mg/100g

Cozido
mg/100g

325

247



Brócolis

Cru
mg/100g

Cozido
mg/100g

316

212

Verduras e legumes



Cenoura	Cru mg/100g	Cozido mg/100g
	320	230



Jiló	Cru mg/100g	Cozido mg/100g
	292	270



Vagem	Cru mg/100g	Cozido mg/100g
	254	204



Chuchu	Cru mg/100g	Cozido mg/100g
	200	142



Mandioquinha	Cru mg/100g	Cozido mg/100g
	340	292



Couve	Cru mg/100g	Cozido mg/100g
	296	200



Rabanete	Cru mg/100g	Cozido mg/100g
	233	180



Couve-flor	Cru mg/100g	Cozido mg/100g
	220	142



Quiabo	Cru mg/100g	Cozido mg/100g
	299	220



Espinafre	Cru mg/100g	Cozido mg/100g
	558	466



Repolho roxo	Cru mg/100g	Cozido mg/100g
	243	160



Inhame	Cru mg/100g	Cozido mg/100g
	332	284



Tomate	Cru mg/100g	Cozido mg/100g
	237	215

Dica: Para reduzir o potássio, ferva os vegetais em bastante água e descarte a água após o cozimento.

Oleaginosas



Amêndoas

705mg/100g



Macadâmia

368mg/100g



Semente de linhaça

560mg/100g



Amendoim cru

658mg/100g



Nozes

441mg/100g



Amendoim torrado

705mg/100g



Pistache

1025mg/100g



Avelã

680mg/100g



**Semente de abóbora
(sem casca)**

588mg/100g



Castanha de caju

565mg/100g



Semente de chia

407mg/100g



Castanha-do-pará

600mg/100g



**Semente de girassol
(sem casca)**

645mg/100g

Gorduras e Condimentos



Azeite de oliva

1mg/100g



Margarina

10mg/100g



Óleo de soja

0mg/100g



Caldo de carne

15mg/100g



Molho barbecue

150mg/100g



Sal refinado

1mg/100g



Creme de leite

100mg/100g



Molho de pimenta

150mg/100g



Vinagre de maçã

73mg/100g



Ketchup

330mg/100g



Molho inglês

180mg/100g



Maionese

20mg/100g



Molho shoyu

174mg/100g



Manteiga

13mg/100g



Mostarda

120mg/100g

Carboidratos e Snacks



Barra de cereal

200mg/100g



Batata chips industrializada

1200mg/100g



Batata-palha

850mg/100g



Biscoito água e sal

100mg/100g



Biscoito recheado

80mg/100g



Bolacha maisena

90mg/100g



Bolo industrializado

130mg/100g



Bolo simples (sem recheio)

115mg/100g



Macarrão cozido

44mg/100g



Pipoca estourada com óleo

240mg/100g



Tapioca (massa pronta)

17mg/100g



Torrada integral

240mg/100g

Doces



Bala de goma

5mg/100g



Gelatina pronta

2mg/100g



Sorvete de creme

170mg/100g



Beijinho

170mg/100g



Goiabada

95mg/100g



Torta de chocolate

210mg/100g



Brigadeiro

183mg/100g



Leite condensado

300mg/100g



Chocolate amargo (70%)

715mg/100g



Mousse de maracujá

130mg/100g



Chocolate ao leite

380mg/100g



Pudim de leite

160mg/100g



Doce de leite

170mg/100g



Sorvete de chocolate

215mg/100g



Dra.
SARA MOHRBACHER
Nefrologia & Clínica Médica