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



Morango

312mg/100g



Banana-prata

358mg/100g



Kiwi

485mg/100g

Banana-maçã

326mg/100g



Figo

232mg/100g

Banana-nanica

373mg/100g

Coco fresco

356mg/100g

Dra.
SARA MOHRBACHER
Nefrologia & Clínica Médica

Frutas com baixo teor de potássio



Mamão formosa

182mg/100g



Mamão papaia

182mg/100g

Laranja-pera

166mg/100g



Laranja-lima

165mg/100g



Uva

191mg/100g

Caqui

170mg/100g



Manga

138mg/100g



Melancia

112mg/100g



Melão

158mg/100g



Pêssego

190mg/100g



Maçã

139mg/100g



Pera

119mg/100g



Acerola

146mg/100g

Dra.
SARA MOHRBACHER
Nefrologia & Clínica Médica

Frutas secas



Tâmara seca

656mg/100g



Ameixa seca

732mg/100g



Banana-passa

1220mg/100g



Figo seco

680mg/100g



Uva-passa

746mg/100g



Damasco seco

1162mg/100g

Dra.
SARA MOHRBACHER
Nefrologia & Clínica Médica

Cereais



Arroz branco

35mg/100g



Arroz integral

77mg/100g



Farinha de milho

146mg/100g



Farinha de trigo

107mg/100g



Aveia em flocos

358mg/100g



Feijão carioca cozido

255mg/100g



Feijão vermelho cozido

292mg/100g



Granola

300mg/100g



Feijão manteiga cozido

328mg/100g



Pão francês

126mg/100g



Flocos de milho

287mg/100g



Pão integral

140mg/100g



Quinoa

172mg/100g



Trigo integral

363mg/100g



Trigo para quibe

256mg/100g

Dra.
SARA MOHRBACHER
Nefrologia & Clínica Médica

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

Dra.
SARA MOHRBACHER
Nefrologia & Clínica Médica

Verduras e legumes



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



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



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



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



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



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

Dra.
SARA MOHRBACHER
Nefrologia & Clínica Médica

Verduras e legumes



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

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

Dra.
SARA MOHRBACHER
Nefrologia & Clínica Médica

Verduras e legumes



Amêndoas
705mg/100g



Amendoim cru
658mg/100g



Amendoim torrado
705mg/100g



Avelã
680mg/100g



Castanha de caju
565mg/100g



Castanha-do-pará
600mg/100g

Dra.
SARA MOHRBACHER
Nefrologia & Clínica Médica

Verduras e legumes



Macadâmia

368mg/100g



Nozes

441mg/100g



Pistache

1025mg/100g



Semente de abóbora (sem casca)

588mg/100g



Semente de chia

407mg/100g



Semente de girassol (sem casca)

645mg/100g



Semente de linhaça

560mg/100g

Gorduras e Condimentos



Azeite de oliva

1mg/100g



Caldo de carne

15mg/100g



Creme de leite

100mg/100g



Margarina

10mg/100g



Molho barbecue

150mg/100g



Molho de pimenta

150mg/100g

Dra.
SARA MOHRBACHER
Nefrologia & Clínica Médica

Gorduras e Condimentos



Ketchup
330mg/100g



Maionese
20mg/100g



Manteiga
13mg/100g



Molho inglês
180mg/100g



Molho shoyu
174mg/100g



Mostarda
120mg/100g

Dra.
SARA MOHRBACHER
Nefrologia & Clínica Médica

Gorduras e Condimentos



Óleo de soja

0mg/100g



Sal refinado

1mg/100g



Vinagre de maçã

73mg/100g

Dra.
SARA MOHRBACHER
Nefrologia & Clínica Médica

Carboidratos e Snacks



Barra de cereal

200mg/100g



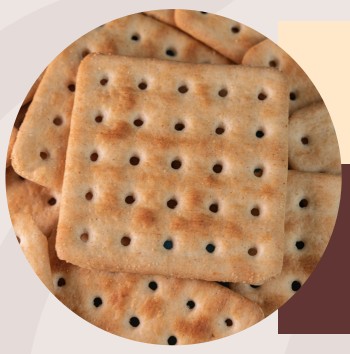
Batata chips industrializada

1200mg/100g



Batata-palha

850mg/100g



Biscoito água e sal

100mg/100g



Biscoito recheado

80mg/100g



Bolacha maisena

90mg/100g

Dra.
SARA MOHRBACHER
Nefrologia & Clínica Médica

Carboidratos e Snacks



Bolo industrializado

130mg/100g



Bolo simples (sem recheio)

115mg/100g



Macarrão cozido

44mg/100g



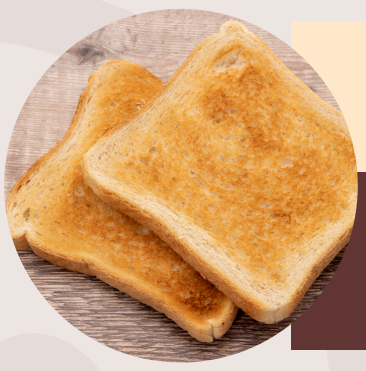
Pipoca estourada com óleo

240mg/100g



Tapioca (massa pronta)

17mg/100g



Torrada integral

240mg/100g

Dra.
SARA MOHRBACHER
Nefrologia & Clínica Médica

Doces



Bala de goma

5mg/100g



Beijinho

170mg/100g



Brigadeiro

183mg/100g



Chocolate amargo (70%)

715mg/100g



Chocolate ao leite

380mg/100g



Doce de leite

170mg/100g

Dra.
SARA MOHRBACHER
Nefrologia & Clínica Médica

Doces



Sorvete de creme

170mg/100g



Torta de chocolate

210mg/100g

Dra.
SARA MOHRBACHER
Nefrologia & Clínica Médica