



Contenuto in potassio di alcuni alimenti

Gli alimenti contrassegnati in rosso sono quelli con piu' alto contenuto di potassio e quindi assunti con molta moderazione.

Descrizione	potassio mg
Acciuga	278
Agnello	350
Albicocche	320
alici marinate	194
Alici sotto sale	215
Alici sott'olio	700
Amaro	30
Ananas	250
Anatra - Oca	290
Anguilla	270
Arachidi tostate	680
Arance	200
Asparagi	278
Baccalà in umido x 6	835
Baccalà' o Stocco ammollati	1500
Baccalà' secco	1500
Banane	350
bandiera	175
Bastoncini di pesce	370
Bel Paese	111
Bieta	196
Biscotti (media)	220
Biscotti integrali	390
Biscotti secchi	111
Bovino-punta di petto	287
Bresaola	505
Broccoletti di rapa	296
Broccoli	340
Cacao (media)	1175
Cacao amaro in polvere	1500
Cacao zuccherato	850
Caciocavallo	120
Caciotta fresca	198
Caciotta stagionata	94
Caciottina mista	68
Caffè	251
Caffè espresso	251
Calamaro	145
Cannelloni x 8	206
Capocollo	302



Capretto	300
Caramelle	210
Caramelle tipo "mou"	210
Carciofi	376
Carciofi surgelati	248
carciofini sott'olio	146
Cardi	293
Carne di Maiale (media)	258
Carne Manzo/Vitello (media)	347
Carne Ovina (media)	333
Carni varie (media)	220
Carote	220
Carpa	286
Castagne fresche	500
Castagne secche	738
Cavoli di bruxelles	450
Cavolo - Cavolfiore	260
Ceci secchi	881
Cefalo	292
Cereali (media)	284
Cernia	206
Certosino	125
Cervello di bovino	270
Ciambellone al cacao	262
Ciaramicola x 20	89
Ciliege	229
Cioccolati (media)	363
Cioccolato al latte	420
Cioccolato fondente	300
Cipolle	140
Cocomero	280
Condimenti (media)	1083
Coniglio magro	360
Coppa	433
Cotechino	178
Cotoletta alla Milanese	244
Cotoletta frita	263
Cozze	320
Crackers	120
Crackers integrali	140
Crescente	200
Cuore di bovino	320
Dadi per brodo	730
Datteri secchi	750
Dentice	206
Dolceverde	69
Dolci farciti (media)	147
Emmenthal	107
Fagiano	290



Fagioli freschi	650
Fagioli in scatola	232
Fagioli secchi	1478
Fagiolini	280
Fagiolini lessati	201
fagiolini stufati	255
Faraona	340
farina 0	140
Farina di frumento	126
Farro	440
Farro	440
Fave fresche	323
Fave secche	1028
Fegatelli di maiale	356
Fegato di bovino	320
Fette biscottate	140
Fette biscottate integrali	140
Fichi	270
Fichi secchi	1010
Finocchi	394
Fiocchi d'avena	370
Fiocchi di latte magro	89
Fontina	89
Formaggi condimento (media)	98
Formaggi freschi (media)	115
Formaggi stagionati (media)	90
Formaggino	108
Formaggio tipo Philadelphia	150
Fragole	160
Frutta conservata (media)	110
Frutta fresca (media)	246
frutta medio k	212
Frutta ricca in fibre (media)	306
Funghi	320
funghi sott'olio	99
Gallina	300
Gamberetti	266
Gelato (media)	86
Gelato al latte	150
Gnocchi	447
Gnocchi - Polenta (media)	289
Gnocchi con regagli pollo	229
gnocchi di patate	458
Gomma da masticare	360
Gorgonzola	111
Gran cereale	390
Grano Saraceno	450
Grissini	150



Hamburger	277
Indivia	380
Insalata mista	300
Kiwi	400
Latte - Yogurt magri (media)	164
Latte di vacca intero	150
Latte parzialmente screm.	170
Latte scremato	150
Lattuga	240
Legumi (media)	677
Legumi in scatola	234
Lenticchie secche	980
Limone	140
Lingua salmistrata	315
Luccio	250
Maiale grasso	300
Maiale magro	370
Mandaranci	160
Mandarini	210
Mandorle dolci	780
Mango	250
Manzo magro	330
Marmellata (media)	100
Marzapane	138
Melagrana	290
Melanzane	184
Mele	125
Mele golden	132
Melone	333
Merluzzo	320
merluzzo in umido x 6	287
Miele	51
Miele (media)	51
Minestrone	458
minestrone	302
Minestrone (media)	385
Mirtilli	160
More	260
Mortadella	130
Mozzarella	145
Muesli	440
Nasello	320
Nespole	250
Nocciole	466
Noce di cocco	256
Noci fresche	690
Noci secche	368
Nutella	370
Olive (media)	233



Olive nere	432
Olive verdi	34
Palombo	206
Pancetta di maiale	322
Pancetta magretta	322
Pandoro	234
Pane (media)	120
Pane comune	161
Pane conservato (media)	144
Pane integrale	210
Panettone	234
panna	100
Panna	100
Parmigiana	405
Parmigiano	102
Pasta - Riso (media)	240
Pasta al pomodoro	200
Pasta al sugo di fagioli	330
pasta al tonno norm	210
Pasta all'uovo	164
Pasta all'uovo (media)	238
pasta con carciofi	114
pasta con carciofi norm	230
Pasta di semola	192
Pasta di semola cotta	33
Pasta e fagioli	345
Pasta in brodo	311
Pasta integrale	552
Patate (media)	570
Patate fritte	475
Patate lessate senza buccia	280
Pecorino fresco	90
Pecorino stagionato	94
Pecorino stagionato	94
Pelati	230
Peperoni	210
Pere	127
Pesce (media)	267
Pesce azzurro (media)	423
Pesce di acqua dolce (media)	334
Pesce sotto sale (media)	1072
Pesce spada	288
Pesche	260
Pesche sciroppate	110
Philadelphia	150
Piccione	330
Piccione in salmì	292
Pinoccate	273
Pinoli	780



Piselli freschi	193
Pistacchi	501
Pizza (media)	231
Pizza alla mozzarella	302
Pizza aproteica	118
Pizza bianca	302
Pizza con pomodoro	209
Pizza margherita	161
pizza mozzarella e funghi	175
Pizza rustica-Calzone	110
Polenta	130
Pollame - Coniglio (media)	337
Pollo	307
Pollo all'arrabbiata	283
Pollo arrosto	295
Pollo coscia	323
Pollo petto	370
Polpette al sugo x 4	253
Polpo	233
Pomodori d'insalata	290
Pomodori maturi	297
pomodoro pelato	230
Pompelmo	230
Pop corn	301
Promod	646
Prosciutto (media)	433
Prosciutto cotto	227
Prosciutto cotto magro	254
Prosciutto crudo	454
Prosciutto crudo magro	495
Provolone	139
Prugne	190
Prugne secche	824
Quadrucci coi ceci x 4	403
Ragu'	280
ragù di carne	242
Rana	243
Rape	240
Razza	274
Ricette di carne (media)	279
Ricotta di mucca	119
Riso	92
Riso parboiled cotto	93
Risotto con patate	255
Robiola	96
Rombo	319
Salame	490
Salame Milano	452
Salmone	310



Salmone	310
Salsa Tomato Ketchup	5901
Salsicce con l'uva	198
Salsiccia di carne fresca	200
Salsiccia di carne secca	378
Salsiccia di fegato secca	143
Salumi (media)	266
Sarago	350
scafata	313
scafata	265,5
Scamorza	130
Sedano	280
Selvaggina (media)	307
Semola	170
Seppie	273
Sgombro	360
Simmenthal	240
sofficcini al formaggio	150
Sogliola	280
soia granulare	2030
Spaghetti	192
spaghetti scoglio	147
Speck	484
Spigola	307
Spinaci	530
Strufoli	89
Susine	190
Tacchino coscia	320
Tacchino petto	382
Tagliatelle senza uova pomodo	215
Taleggio	89
Tirami su'	460
Tonno	206
Tonno al naturale	230
Tonno in salamoia	312
Tonno sott'olio	343
Torrone	420
Torta al cioccolato	199
Torta al formaggio	116
Tortellini	311
Tortina con fecola	53
Triglia	254
Trippa in umido	117
Trota	465
trota al cartoccio	426
Uovo (media)	133
Uovo albume	150
Uovo di gallina intero	133
Uovo tuorlo	120



Uva	192
Uvetta secca	864
Verdure (media)	284
Verdure alto K	395
Verdure in fibre (media)	279
Verdure medio K	236
verdure povere K	161
Vino	61
Vino - Birra (media)	48
Vitello	360
Vitello Tonnato	243
Vitellone magro	350
Vongole	120
Wafers	160
Yogourt da latte scremato	185
Yogurt alla frutta	220
Yogurt da latte intero	170
Yogurt parz. scremato	149
Zucca	202
Zucchine	264
Zuppa di pesce	247