|  |
| --- |
| **TABELA DE COMPOSIÇÃO DE POTASSIO NOS ALIMENTOS** |
|
| **Alimento** | **Medida Caseira** | **Quantidade (g)** | **Potássio (mg)** |
| **Frutas** | c= colher; cs = colher sopa |   |   |
| Abacaxi | 1 fatia média | 75 | 62 |
| Abacate | 1 cs cheia picada | 45 | 156 |
| água de coco | 1 copo pequeno cheio | 165 | 238 |
| ameixa fresca | 1 unidade média | 42 | 74 |
| banana prata | 1 unidade média | 40 | 148 |
| banana d ́água | 1 unidade média | 70 | 233 |
| banana maçã | 1 unidade média | 65 | 80 |
| Caju | 1 unidade média | 90 | 129 |
| Caqui | 1 unidade média | 110 | 137 |
| Coco | 1 pedaço médio | 40 | 121 |
| Figo | 1 unidade média | 55 | 110 |
| goiaba vermelha | 1 unidade média | 170 | 337 |
| goiaba branca | 1 unidade média | 170 | 287 |
| laranja lima | 1 unidade média | 180 | 165 |
| laranja baia | 1 unidade média | 180 | 282 |
| lima da pérsia | 1 unidade média | 180 | 211 |
| limão (suco) | 1 unidade média | 23 | 24 |
| manga espada | 1 unidade média | 140 | 107 |
| Maçã | 1 unidade média | 150 | 95 |
| Maracujá | 1 unidade média | 45 | 162 |
| Melancia | 1 fatia média | 200 | 89 |
| Melão | 1 fatia média | 90 | 216 |
| Mamão | 1 fatia média | 170 | 361 |
| Mexerica | 1 unidade média | 125 | 56 |
| Morango | 1 unidade média | 12 | 19 |
| Pêra | 1 unidade média | 130 | 171 |
| Pêssego | 1 unidade média | 60 | 73 |
| uva verde | 1 cacho pequeno | 170 | 298 |
| uva rosada |   | 100 | 241 |
| **Verduras** |   |   |   |
| acelga crua | 1 prato de sobremesa | 110 | 387 |
| agrião | 1 prato de sobremesa | 25 | 45 |
| alface | 1 prato de sobremesa | 36 | 50 |
| almeirão | 1 prato de sobremesa | 36 | 134 |
| brócolis cozido | 1 xícara de chá | 156 | 398 |
| chicória crua | 1 folha média | 12 | 62 |
| couve cozida | 1 prato de sobremesa | 70 | 251 |
| couve flor  | 1 ramo médio | 60 | 172 |
| espinafre cozido | 1 prato de sobremesa | 100 | 190 |
| repolho cozido | 1 xícara de chá | 150 | 241 |
| **Legumes** |   |   |   |
| alcachofra |   | 100 | 159 |
| batata doce cozida | 1 cs cheia picada | 42 | 139 |
| batata inglesa cozida | 1 cs cheia picada | 30 | 118 |
| berinjela ensopada | 1 cs cheia picada | 25 | 28 |
| beterraba cozida | 1 cs cheia picada | 20 | 66 |
| cebola | 1 cs cheia picada | 10 | 3 |
| cenoura cozida | 1 cs cheia picada | 40 | 131 |
| chuchu cozido | 1 cs cheia picada | 20 | 23 |
| mandioca cozida | 1 cs cheia picada | 30 | 103 |
| nabo cozido | 1 cs cheia | 18 | 36 |
| palmito | 1 cs rasa picada | 15 | 50 |
| pepino | 1 cs cheia picada | 18 | 14 |
| pimentão | 1 cs cheia picada | 13 | 20 |
| quiabo refogado | 1 cs cheia | 40 | 12 |
| rabanete | 1 unidade média | 25 | 96 |
| tomate | 1 unidade média | 100 | 209 |
| vagem cozida | 1 cs cheia | 20 | 25 |
| **Frutas oleaginosas** |   |   |   |
| ameixa seca | 1 unidade | 5 | 31 |
| Amêndoa | 1 unidade | 1 | 6 |
| Amendoim torrado com sal | 1 punhado pequeno | 34 | 252 |
| Avelã | 1 punhado pequeno | 25 | 155 |
| castanha de caju torrada | 1 punhado pequeno | 40 | 248 |
| castanha do Pará | 1 unidade | 4 | 21 |
| castanha européia |   | 100 | 401 |
| Damasco | 1 unidade | 7 | 104 |
| Nozes | 1 punhado pequeno | 30 | 130 |
| Tâmara |   | 100 | 642 |
| uva passa | 1 punhado pequeno | 24 | 202 |
| **Feijões** |   |   |   |
| feijão branco | 1 cs cheia | 20 | 274 |
| feijão carioca cozido |   | 100 | 255 |
| feijão fradinho cozido |   | 100 | 253 |
| feijão jalo cozido |   | 100 | 348 |
| feijão preto cozido |   | 100 | 256 |
| **Grãos** |   |   |   |
| Arroz | 1 cs cheia | 30 | 21 |
| ervilha seca |   | 100 | 884 |
| grão de bico | 1 cs cheia | 22 | 214 |
| lentilha cozida | 1 cs cheia | 18 | 156 |
| milho verde enlatado | 1 cs cheia | 24 | 67 |
| Pipoca | 1 saco médio | 20 | 51 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Leites e derivados** |   |   |   |
| iogurte natural integral | 1 unidade | 200 | 264 |
| leite condensado "moça" | 1 c sopa | 15 | 74 |
| leite de coco da Bahia | 1 garrafa pequena | 200 | 206 |
| leite de vaca em pó "Ninho" | 1 cs cheia | 16 | 211 |
| leite de vaca integral tipo A | 1 copo | 200 | 307 |
| leite de vaca desnatado | 1 copo | 200 | 332 |
| Manteiga | 1 c chá | 8 | 15 |
| Margarina | 1 c chá | 8 | 15 |
| **Queijos** |   |   |   |
| Gorgonzola | 1 fatia média | 38 | 58 |
| minas frescal | 1 fatia média | 30 | 46 |
| Parmesão | 1 c sopa | 15 | 14 |
| queijo prato | 1 fatia média | 15 | 16 |
| Provolone | 1 fatia média | 25 | 18 |
| Requeijão | 1 cs rasa | 15 | 8 |
| Ricota | 1 fatia média | 40 | 26 |
| **Carnes** |   |   |   |
| apresuntado | 1 fatia média | 15 | 38 |
| atum em lata | 1 cs cheia | 16 | 21 |
| Bacon | 1 fatia média | 15 | 20 |
| camarão fresco | 1 unidade  | 30 | 41 |
| camarão seco |   | 100 | 422 |
| carne de peru |   | 100 | 269 |
| carneiro (costela assada) |   | 100 | 375 |
| cordeiro (magro) |   | 100 | 290 |
| Galinha |   | 100 | 192 |
| Porco |   | 100 | 279 |
| lingüiça de porco | 1 unidade | 40 | 69 |
| sardinha em lata | 1 unidade média | 67 | 228 |
| **Diversos** |   |   |   |
| aveia instantânea | 1 cs cheia | 18 | 63 |
| azeitona verde | 1 unidade | 4 | 6 |
| bolacha água e sal | 1 unidade | 8 | 11 |
| Café bebida preparada | 1 copinho de café | 50 | 18 |
| chocolate | 1 unidade pequena | 30 | 81 |
| chocolate em pó | 1 cs cheia | 15 | 87 |
| Doce de leite cremoso | 1 cs cheia | 40 | 157 |
| massa de tomate | 1 c s | 20 | 178 |
| nescafé em pó | 2 colheres de café | 1 | 31 |
| ovo de galinha | 1 unidade | 50 | 64 |
| pão francês | 1 unidade | 50 | 70 |
| pão integral | 1 fatia | 26 | 62 |
| pizza com queijo | 1 fatia média | 100 | 130 |