

Per millorar la seva qualitat de vida ha d'estar informat de com eliminar el potassi dels principals aliments, ja que prendre'n en excés li pot provocar diferents problemes: debilitat muscular, fibril·lació auricular, rampes i aturada cardíaca.

Les fonts principals on trobem el potassi són: verdures, fruites, llegums i fruita seca.

Potassi permès en 24h:

2300-2700 mg/dia

LÀCTICS

Llet sencera i desnatada 150 mg

logurt sense sucre (125 cc)

Desnatat amb fruites 163,8 mg

Sencer 175 mg

Desnatat 176,3 mg

Formatges

Formatge sec (30 g) 45 mg

Formatge semi (30 g) 60 mg

Formatge fresc (100 g) 200 mg

Margarina (15 g) 0,2 mg

Mantega (15 g) 1,8 mg

Nata/crema de llet (50 g) 30 mg

Flam/crema (110 g) 143 mg

CARNIS I PEIX

Rovell d'ou (15 g) 17,4 mg

Clara d'ou (45 g) 67,5 mg

Ou sencer (60 g) 84 mg

Botifarra (100 g) 160 mg

Llom de porc (100 g) 300 mg

Carn vedella (125 g) 350 mg

Bou (125 g) 375 mg

Marisc (100 g) 260 mg

Musclos (100 g) 315 mg

Peix blanc (150 g) 411 mg

Peix blau (150 g) 570 mg

Caragols (1 ració) 200 mg

1/2 conill 360 mg

1/4 pollastre 437,5 mg

Pernil país/dolç (50 g) 80 mg

LLEGUMS I CEREALS

6 galetes Maria 35,1 mg

50 g de pa blanc 50 mg

50 g de pa integral 112 mg

70 g arròs 84 mg

70 g de pasta 113,4 mg

70 g llenties 553 mg

70 g cigrons 558 mg

70 g mongeta blanca 700 mg

70 g faves 703,5 mg

10 g de sucre

10 g de mel 2 mg

25 g de melmelada 3 mg

Xocolata sense llet (20 g) 65,4 mg

Xocolata amb llet (20 g) 83,6 mg

Brioxeria (60 g) 133,2 mg

1 vas de vi petit 20 mg

1 cervesa mitjana 100 mg



SISTEMES RENALS

Av. Rovira Roure, 44
25006 LLEIDA
tel. 973 24 77 76

consells de cuina

Trossejar bé els aliments.

Deixar els llegums, verdures, hortalisses i patates en remull durant 24h; canviar l'aigua 2-3 cops i llançar-la.

Bullir els aliments amb molta aigua i canviar-la a mitja cocció. Llançar l'aigua.

No aprofitar l'aigua de bullir els aliments per a sopes o fumets.

No beure l'almívar de les fruites.

A l'hora de triar els aliments, tingui en compte el requadre de color que els acompanya; l'ajudarà a elaborar els plats sense tanta quantitat de potassi:

-Limitin el consum

-Moderin el consum

-Permès

Restem a la seva disposició per a qualsevol dubte.

Horari d'atenció:
de dilluns a dissabte,
de 7 h a les 23 h.

contingut de **potassi** dels principals aliments

FRUITES

Per 125 g d'aliment cru i net :

Sindria 91,3 mg

Poma 150 mg

Pera 162 mg

Maduixes 187,5 mg

Mandarines 193,8 mg

Taronja 233,8 mg

Raïm 247,5 mg

Préssec 287,5 mg

Cireres 312 mg

Prunes 312,5 mg

Meló 325 mg

Figues 356,3 mg

Kiwi 368,8 mg

Plàtan 475 mg

FRUITA SECA

10 g avellanes 50 mg

10 g nous/pinyons 60 mg

10 g ametlles 80 mg



VERDURES

Per 200 g d'aliment cru i net :

Pebrot 372 mg

Albergínies 440 mg

Mongetes verdes 520 mg

Tomata 560 mg

Enciam 600 mg

Pastanaga 600 mg

Bledes 640 mg

Carxofes 660 mg

Patates 660 mg

Carabassó 800 mg

Espinacs 980 mg

Bolets 1000 mg

1 ceba mitjana 180 mg

Oli d'oliva (1 cullerada 10 cc) 0 mg

Oli gira-sol (1 cullerada 10 cc) 0 mg

10 g olives 9,1 mg