

Kálium - egyes élelmiszerek kálium tartalma

Kálium tartalom 10 dkg élelemben

Hús és húskészítmények	[mg]
Csirkehús	359
Kacsahús	292
Marhahús	100
Sertéshús (sovány)	442
Sertéshús (közepes)	442
Sertéshús (kövér)	440
Gépsonka	314
Füstölt sonka	452
Kenőmáj	195
Olasz mortadella	236
Párizsi	250
Sonka-szalámi	426
Téliszalámi	400
Virsli, krinolin	250
Belsőségek	
Borjú-, marhamáj	332
Velő	327
Sertésmáj	310
Halak	
Busa	210
Heck	240
Szardínia (olajos)	397
Tonhal	190
Diófélék	
Dió	1710
Földimogyoró	920
Gesztenye	553
Mandula	890
Mogyoró	600
Mák	1105
Napraforgó	840
Tökmag	920
Tészták	
Fe-mini száraztészta	17
Száraztészta (2 tojásos)	100
Száraztészta (4 tojásos)	100
Durumtészta	81
Gombák	
Csiperke	254

Laskagomba	190
Vargánya	580
Gyümölcsök	
Alma	112
Ananász	173
Banán	500
Citrom	275
Cseresznye	174
Görögdinnye	147
Kajsziarack	226
Körte	100
Kivi	295
Málna	172
Mandarin	210
Meggy	186
Narancs	255
Őszibarack	183
Szilva	240
Eper	195
Tej és tejtermékek	
Tej (2,8% zsír)	148
Kefir, joghurt	181
Tejföl (20% zsír)	148
Habtejszín	112
Tehéntúró (félzsíros)	65
Ementáli sajt	150
Trappista sajt	109
Óvári sajt	180
Mackó sajt (1 db)	66
Boci sajt	66
Tejszínes krémsajt	120
Zsiradékok	
Sertészsír	1
Napraforgóolaj	0
Margarin	0
Light margarin	0
Vaj	15
Angolszalonna	200
Gabonatermékek	
Búzadara	112
Búzakorpa	1400
Búzaliszt	108
Búzakeményítő	26
Fe-mini kenyérpor	17
Kukoricaliszt	60
Kukoricakeményítő	7
Nephropan kenyérpor	175
Rizs	103
Zabpehely	335

Zsemlemorzsa	138
Durumliszt	81
Zöldségek és főzelékfélék	
Bimbóskel	411
Brokkoli	464
Burgonya	340
Cékla	260
Cukkíni	70
Fejes saláta	261
Fokhagyma	380
Káposzta (fejes)	216
Káposzta (savanyú)	288
Karalábé	300
Karfiol	175
Kelkáposzta	282
Kukorica	300
Padlizsán	145
Paradicsom	240
Paraj	526
Petrezselyemgyökér	298
Petrezselyem-zöld	1000
Retek	270
Sárgarépa	360
Sóska	340
Spárga	240
Sütőtök	336
Tök	98
Uborka	150
Vöröshagyma	180
Zeller	370
Zöldbab	229
Zöldborsó	325
Zöldpaprika	160
Szárazbab	1120
Sárgaborsó	1210
Lencse	1150
Szója	1945
Egyéb	
Kakaópor	88
Ketchup	1600
Majonéz	600
Mustár	47
Fehérbor (1 dl - félédes)	200
Sör (1 dl)	33
Vörösbor (1 dl - száraz)	100