

Potassium Apports moyens* pour 100 g net (partie comestible) Produits	(mg)
Abricot sec	1520.000
Banane séchée	1150.000
Gingembre	1126.000
Persil	800.000
Raisin sec	780.000
Figue séchée	770.000
Noix	690.000
Datte sèche	677.000
Noix de cajou	668.000
Noix de pécan	604.000
Châtaigne	600.000
Épinard	529.000
Avocat	522.000
Topinambour	478.000
Pourpier	450.000
Ail	446.000
Crambé maritime	430.000
Fenouil	430.000
Pissenlit	420.000
Champignon cultivé	420.000
Oseille	390.000
Banane	385.000
Artichaut	385.000

Noix de coco	380.000
Cassis	370.000
Pomme de terre	370.000
Brocoli	370.000
Banane plantain	350.000
Noisette	350.000
Betterave rouge	336.000
Potiron	323.000
Céleri-rave	320.000
Chou-fleur	320.000
Salsifis et Scorsonère	320.000
Abricot	315.000
Cresson	304.000
Petit pois	304.000
Melon	300.000
Carotte	300.000
Chou vert	293.000
Kiwi	287.000
Groseille	280.000
Goyave	273.000

Asperge	270.000
Maïs doux	270.000
Aubergine	260.000
Poireau	256.000
Cerise	250.000
Grenade	250.000
Prune	250.000
Raisin	250.000
Échalote	248.000
Haricot vert	243.000
Radis	243.000
Navet	240.000
Laitue	234.000
Figue fraîche	232.000
Courgette	230.000
Rutabaga	230.000
Fruit de la passion	228.000
Tomate	226.000
Framboise	220.000

Papaye	214.000
Fève fraîche	210.000
Mûre	206.000
Endive	205.000
Coing	200.000
Pêche	200.000
Figue de barbarie	183.000
Orange	180.000

D'après "Répertoire général des aliments", REGAL (1995) ;
"Composition des aliments", Souci, Fachmann et Kraut ;
"The composition of foods", Mac Cance et Widdowson et
différentes études scientifiques **Source Aprifel**

Source Aprifel
roland matt
pharmacien-nutritionniste
68110 illzach
0.389.314.462