

K'DAN ZENGİN BESİNLER

MUZ, KAVUN

KURUYEMİŞLER, KURUTULMUŞ MEYVELER VE SEBZELER, HURMA, PESTİL

MEŞRUBAT, BOZA, KAHVE, KAKAO, NESKAHVE, KOYU

ÇAY, KOLA, GAZOZ, MADENSUYU, SODA, HAZIR MEYVE SULARI, KUŞBURNU

ÇİKOLATA, PUDİNG, DONDURMA

KURUBAKLAGİLLER

BULGUR MISIR TARHANA

TAHİN, PEKMEZ, TAHİN HELVASI

PANCAR, BAKLA, İSPANAK, PAZI, TATLI

KABAĞI, MANTAR, KEREVİZ, ENGİNAR, ASMA YAPRAĞI, PATATES

POTASYUMDAN ZENGİN YİYECEKLER

***BOL SEBZE VE MEYVE TÜKETİNİZ.**

* PANCAR, BAKLA, İSPANAK, PAZI, TATLI KABAĞI, MANTAR, KEREVİZ, ENGİNAR, ASMA YAPRAĞI, PATATES, BROKOLİ

* MUZ, KAVUN, KİVİ, PORTAKAL, GREYFURT, KAYISI

*BULGUR, PEKMEZ

*KURUTULMUŞ MEYVELER VE SEBZELER, HURMA, PESTİL

ÖZELLİKLE AŞAĞIDAKİ SEBZE VE MEYVELERİ TERCİH EDİNİZ

AŞAĞIDAKİ GIDALAR POTASYUM DAN ZENGİN GIDALARDIR

- * Kurutulmuş meyveler[kuru incir, kuru üzüm, kuru kayısı, mürdüm eriği]
 - *Kuruyemişler[findık, Antep fıstığı, kabak çekirdeği]
 - *Kuru baklagiller[yeşil mercimek, nohut, barbunya, kuru fasulye]
 - *Tere, Pancar, Kereviz, Asma yaprağı, Dereotu
 - *Maydanoz, Ispanak, Pazı, Enginar
 - *Muz, Portakal, Greyfurt
 - *Soya ürünleri
 - *Mantar
 - *Kepek grubu
 - *Kavun
 - *Patates
 - *Kuru maya
 - *Kayısı
 - *Kış kabak
 - *Bezelye
 - *Domates,
 - *Hurma,
 - *Pestil, Pekmez
 - *Sarımsak
 - *Neskafe
-

GIDALARIN 100 GR POTASYUM İÇERİĞİ

Bu belge <https://diyet.fit> adresinde yayınlanmıştır.

Bilgilendirme ve eğitim amaçlıdır, bir sağlık profesyoneline danışmadan kullanılmamalıdır.

Muz 393 mg
Kuş üzümü 341 mg,
Frenk üzümü suyu kons. 1521 mg
Portakal 177 mg
Kivi 295 mg
Ananas 173 mg
Üzüm, 190 mg
Elma 144 mg
Armut 125 mg
Nektarin 212 mg
Kiraz 210 mg
Erik 220 mg
Çilek 145 mg
Ahududu 170 mg
Böğürtlen 190 mg
Yaban mersini 73 mg
Portakal suyu 155 mg
Kuru Kayısı 1370 mg,
Kuru Erik 825mg
Kuru Şeftali 1340 mg
Kuru Üzüm 780 mg
Tahin 648 mg
Antep fıstığı 1020 mg
Kestane 705 mg
Haşhaş 705 mg
Kuru hurma, 850 mg
İncir 810 mg
Mercimek, diğer baklagiller, 750mg
Ispanak 635 mg
Bezelye 930 mg
Patates 340-600 mg
Domates 242 mg
Havuç, mantar
Salça 3160 mg
Soya fasulyesi 1740 mg
Kakao 3200 mg

Sığır eti 145 mg
Hindi 300 mg
Kızartılmış tavuk 260 mg,
Süt ürünleri 145mg