

Teneur en potassium de quelques fruits

Teneur élevée en potassium (de 201 à plus 350 mg)		
Aliment	Portion	Potassium (mg)
Abricots, frais ou en conserve	2 moitiés (ou 5 séchées)	204
Banane	½ moyenne	211
Cantaloup	½ tasse (125 ml)	247
Dattes	¼ tasse (60 ml)	292
Figues séchées	2	298
Jus de pruneau	½ tasse (125 ml)	354
Jus d'orange	½ tasse (125 ml)	248
Kiwi	1 moyen	237
Mangue	1	323
Melon de miel	⅛ petit	365
Nectarine	1 petite	273
Orange	1 petite	237
Papaye	½	391
Poire fraîche	1 moyenne	208
Pruneaux, séchés ou en conserve	5	313
Teneur moyenne en Potassium (101 à 200 mg)		
Aliment	Portion	Potassium (mg)
Ananas en conserve	½ tasse (125 ml)	152
Cerises, sûres ou sucrées	10	151
Cocktail aux fruits, en conserve	½ tasse (125 ml)	109
Fraises fraîches	½ tasse (125 ml)	127
Framboises surgelées	½ tasse (125 ml)	141
Jus d'ananas	½ tasse (125 ml)	168
Jus de citron	½ tasse (125 ml)	125
Jus de pomme	½ tasse (125 ml)	148
Mandarines en conserve	½ tasse (125 ml)	165
Melon d'eau	1 tasse (250 ml)	170
Mûre	½ tasse (125 ml)	117

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dietitians.ca

Pamplemousse	½ petit	166
Pêches en conserve	½ tasse (125 ml)	159
Pêches fraîches	1 petite, 5 cm (2 po)	186
Pomme	1 petite	148
Prunes fraîches ou en conserve	1 moyenne	118
Raisins	15 petits	144
Raisins secs	2 c. à table (30 ml)	136
Rhubarbe	½ tasse (125 ml)	115
Tangerine	1 petite	139

Faible teneur en Potassium (0 à 100 mg)

Aliment	Portion	Potassium (mg)
Bleuets	½ tasse (125 ml)	56
Canneberges	1 tasse (250 ml)	67
Citron	½	40
Compote de pomme	½ tasse (125 ml)	78
Framboises fraîches	½ tasse (125 ml)	94
Jus de canneberge	1 tasse (250 ml)	46
Jus de raisins	½ tasse (125 ml)	27
Poires en conserve	½ tasse (125 ml)	87
Zeste de citron	1 c. à table (15 ml)	10

Notes



Distribué par :

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dietitians.ca