



اتباع نظام غذائي قليل البوتاسيوم:
جداول الأطعمة التي تحتوي على البوتاسيوم

جداول الأطعمة

توضح الجداول التالية كمية البوتاسيوم الموجودة في الأطعمة. سيخبرك اختصاصي النظم الغذائية بعدد الحصص من كل صنف من أصناف الطعام في الفئات الحمراء، أو البرتقالية أو الخضراء التي يمكنك تناولها كل يوم.

الأطعمة الحمراء الأطعمة البرتقالية الأطعمة الخضراء

كمية البوتاسيوم في الفواكه

كمية أقل من البوتاسيوم

كمية متوسطة من البوتاسيوم

كمية كبيرة من البوتاسيوم

حجم الحصة	الطعام
الفواكه (وزن صالح للأكل، وحجم متوسط وطازجة ما لم يُذكر غير ذلك)	
100 جم (1)	تفاح
20 جم (3)	مشمش، شبه مجفف
80 جم (2)	مشمش
75 جم (2/1)	أفوكادو
80 جم (واحدة صغيرة)	موز
40 جم (8)	توت أسود
45 جم (ملعقتين كبيرتين)	توت أزرق
40 جم (10)	كرز
50 جم (واحدة صغيرة)	الكليمنتين
30 جم (2)	تمر، مجفف
40 جم (2)	تين، شبه مجفف
30 جم (ملعقة كبيرة)	كوكتيل فواكه، معلبة في عصير/شراب
80 جم (2/1)	جريب فروت
60 جم (12)	عنب
60 جم (1)	فاكهة الكيوي
20 جم (2)	ليتشي، نينة، لحم فقط
50 جم (واحدة صغيرة)	مندرين
50 جم (ملعقتين كبيرتين)	مندرين، معلب في شراب
75 جم (2/1)	مانجو
200 جم (شريحة واحدة)	شمام، من
90 جم (1)	نكتارين
30 جم (10)	زيتون، دون نواة
120 جم (واحدة صغيرة)	برتقال
30 جم (2)	باشن فروت
110 جم (1)	خوخ
100 جم (1)	كمثرى
80 جم (شريحة كبيرة)	أناناس
45 جم (شريحتين)	أناناس، معلب في عصير/شراب
55 جم (1)	برقوق
30 جم (4)	قراصيا، شبه مجفف
30 جم (ملعقة كبيرة)	زبيب/عنب كشمشي، مجفف
60 جم (15)	توت العليق
50 جم (واحدة صغيرة)	ساتسوما
80 جم (7)	فراولة
50 جم (واحدة صغيرة)	يوسفي
120 جم (10 كرات)	بطيخ



كمية البوتاسيوم في الخضراوات والبقوليات

كمية أقل من البوتاسيوم ■

كمية متوسطة من البوتاسيوم ■

كمية كبيرة من البوتاسيوم ■

حجم الحصة	الطعام
الخضراوات والبقوليات	
75 جم (3 براعم)	الهلين، المطهو على البخار
65 جم (4/1 متوسط)	بادنجان، مقلي في الزيت، متضمناً القشرة
80 جم (ملعقتين كبيرتين)	الفاصوليا المطبوخة، المعلبة في صوص الطماطم
20 جم (ملعقتين كبيرتين)	براعم الفاصوليا
35 جم (واحدة صغيرة)	جذور الشمندر، مسلوقة
40 جم (ملعقة كبيرة)	اللوبياء ذات العين السوداء، مجففة، مسلوقة
60 جم (ملعقة كبيرة)	القول، مسلوقة
40 جم (ملعقة كبيرة)	بروكلي، مسلوقة
40 جم (ملعقة كبيرة)	كرنب بروكسل، مسلوقة
35 جم (ملعقة كبيرة)	فاصوليا ليما، مجففة، مسلوقة
40 جم (ملعقة كبيرة)	قرع جوزي، مطهو
40 جم (ملعقة كبيرة)	كرنب، أخضر، مسلوقة
30 جم (ملعقة كبيرة)	فاصوليا كاتيليني، معلبة، مُعاد تسخينها
40 جم (ملعقة كبيرة)	جزر، مسلوقة
40 جم (ملعقة كبيرة)	قرنبيط، مسلوقة
12 جم (2/1 عود)	كرفس
40 جم (ملعقة كبيرة)	حمص، مجفف، مسلوقة
40 جم (ملعقة كبيرة)	كوسة، مسلوقة
40 جم (6 شرائح)	خيار
35 جم (1)	الخيار الصغير المخلل
30 جم (ملعقة كبيرة)	حمص
40 جم (ملعقة كبيرة)	كرات، مسلوقة
40 جم (ملعقة كبيرة)	عدس، أحمر، مجروش، مجفف، مسلوقة
20 جم (ورقتين)	خس، عادي

ملعقة كبيرة، ملعقة مستديرة

كمية البوتاسيوم في الخضراوات والبقوليات

كمية أقل من البوتاسيوم ■

كمية متوسطة من البوتاسيوم ■

كمية كبيرة من البوتاسيوم ■

حجم الحصة	الطعام
الخضراوات والبقوليات	
40 جم (4 من الحجم المتوسط)	مشروم، مقلي في الزيت
30 جم (6 من الحجم المتوسط)	بامية، مسلوقة
25 جم (ملعقة كبيرة)	بصل، مقلي في الزيت
60 جم (واحدة صغيرة)	بصل، نيء
40 جم (ملعقة كبيرة)	جزر أبيض، مسلوق
30 جم (ملعقة كبيرة)	بازلاء، مسلوقة
30 جم (3 حلقات)	فلفل، أخضر، نيء، مقطع شرائح
30 جم (3 حلقات)	فلفل، أحمر، أصفر، نيء، مقطع شرائح
50 جم (4/1 متوسط)	لسان الحمل، مسلوق
40 جم (ملعقة كبيرة)	يقطين، مسلوق
20 جم (2)	فجل
30 جم (ملعقة كبيرة)	فاصوليا حمراء، معلبة، مُعاد تسخينها
30 جم (ملعقة كبيرة)	فاصوليا قرمزية، مسلوقة
40 جم (ملعقة كبيرة)	سبانخ، أوراق ناضجة، مسلوقة
40 جم (ملعقة كبيرة)	كرنب لفتي، مسلوق
30 جم (ملعقة كبيرة)	ذرة حلوة، حبوب معلبة في مياه، مصفاة
40 جم (ملعقة كبيرة)	البطاطا الحلوة، مسلوقة
65 جم (واحدة صغيرة)	طماطم
15 جم (1)	طماطم، كرزية
100 جم (4/1 علبة)	طماطم، معلبة
40 جم (ملعقة كبيرة)	لفت، مسلوق
50 جم (ملعقة كبيرة)	الأجزاء العلوية من اللفت، مسلوقة
15 جم (ملعقة كبيرة)	جرجير
60 جم (واحدة صغيرة بحجم البيضة)	يام، مسلوق

ملعقة كبيرة، ملعقة مستديرة.

الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من البوتاسيوم مع الأطعمة البديلة التي تحتوي على كميات أقل من البوتاسيوم

كمية أقل من البوتاسيوم ■

كمية متوسطة من البوتاسيوم ■

كمية كبيرة من البوتاسيوم ■

حجم الحصة	الطعام
الحليب ومنتجات الألبان	
100 مل	مشروب اللوز
100 مل	مشروب الأرز
100 مل	حليب فول الصويا، غير محلى
60 جم (وعاء صغير)	الجبن الكريمي الطازج، نكهة الفواكه
60 جم (بولة واحدة)	آيس كريم، فانيلا، بولة خفيفة القوام*
100 مل	حليب الأبقار، كامل الدسم
100 جم (3 ملاعق كبيرة)	كاسترد، معلب*
125 جم (وعاء صغير)	زبادي، حليب كامل الدسم، فواكه
البطاطس	
60 جم (واحدة صغيرة بحجم البيضة)	البطاطس، جديدة، مسلوقة، مع القشرة
100 جم (واحدة صغيرة)	البطاطس، قديمة، مطبوخة بالقشرة، لحم فقط، دون قشرة
75 جم (حصة صغيرة)	البطاطس، رقائق، قطع رقيقة، طعام سريع*
45 جم (ملعقة كبيرة)	البطاطس، قديمة، مهروسة مع الزبدة
60 جم (واحدة صغيرة بحجم البيضة)	البطاطس، قديمة، مشوية
الغلال (الحبوب) ومنتجات الغلال	
15 جم (ملعقة كبيرة)	الكسكس، نيء
160 جم (كوب واحد)	نودلز، بيض، ناعمة، مسلوقة
90 جم (3 ملاعق كبيرة)	معكرونة، بيضاء، مجففة، مسلوقة
10 جم (ملعقة كبيرة)	بولينتا، نينة
80 جم (ملعقتين كبيرتين)	أرز، أبيض، مسلوق
80 جم (ملعقتين كبيرتين)	أرز، بني، مسلوق
40 جم (ملعقة كبيرة)	ريزوتو، سادة
15 جم (1/2 ملعقة كبيرة)	سيمولينا، نينة
15 جم (1/2 ملعقة كبيرة)	تابيوكا، نينة
40 جم (شريحة سميكة)	خبز، أبيض
40 جم (شريحة سميكة)	خبز، بني
40 جم (شريحة سميكة)	خبز، القمح الكامل

ملعقة كبيرة، ملعقة مستديرة

الأطعمة ذات القيمة الغذائية المنخفضة*

الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من البوتاسيوم مع الأطعمة البديلة التي تحتوي على كميات أقل من البوتاسيوم

كمية أقل من البوتاسيوم

كمية متوسطة من البوتاسيوم

كمية كبيرة من البوتاسيوم

حجم الحصة	الطعام
الغلال (الحبوب) ومنتجات الغلال	
20 جم (3 ملاعق كبيرة)	حبوب الإفطار، رقائق الذرة
30 جم (ملعقتين كبيرتين)	حبوب الإفطار، موسلي على الطريقة السويسرية أو موسلي على الطريقة الهشة/المقرمشة، مع المكسرات
135 جم (3 ملاعق كبيرة)	حبوب الإفطار، عصيدة مُعدة باستخدام الماء
135 جم (3 ملاعق كبيرة)	حبوب الإفطار، عصيدة مُعدة باستخدام الحليب كامل الدسم
20 جم (3 ملاعق كبيرة)	حبوب الإفطار، قمح منتفخ، مغطى بالعسل
20 جم (واحدة من البسكويت)	حبوب الإفطار، بسكويت القمح
30 جم (ملعقتين كبيرتين)	حبوب الإفطار مع الشوكولاتة
30 جم (ملعقتين كبيرتين)	حبوب الإفطار، قمح وحبوب متعددة، بنكهة الشوكولاتة، مركزة
60 جم (شريحة واحدة)	كيك، إسفنجي، مربى وكريمة الزبدة*
60 جم (شريحة واحدة)	كيك، إسفنجي، فدج الشوكولاتة*
60 جم (شريحة واحدة)	كيك، إسفنجي، فاكهة، سادة*
17 جم (1)	كوكيز (بسكويت)، مساعد على الهضم، نصفه مغطى بالشوكولاتة*
14 جم (2)	كوكيز (بسكويت)، شبه حلو*
20 جم (2)	كوكيز (بسكويت)، هش، حلو*
10 جم (1)	بسكويت الكريمة
10 جم (1)	بسكويت سادة
المكسرات والبذور	
13 جم (6 حبات كاملة)	اللوز
10 جم (3 حبات كاملة)	الجوز البرازيلي
10 جم (10 حبات كاملة)	الكاجو/البندق
13 جم (10 حبات كاملة)	الفول السوداني
12 جم (طبقة رقيقة تُدهن على شريحة خبز)	زبدة الفول السوداني، ناعمة
20 جم (6 أنصاف)	الجوز
20 جم (ملعقتين كبيرتين)	بذور اليقطين
16 جم (ملعقة كبيرة)	بذور عباد الشمس
8 جم (ملعقة كبيرة)	بذور السمسم
6 جم (ملعقة كبيرة)	بذور الشيا المجففة
7 جم (ملعقة كبيرة)	بذور القنب
7 جم (ملعقة كبيرة)	بذور الخشخاش
15 جم (ملعقة كبيرة)	بذور الصنوبر
19 جم (ملعقة صغيرة)	الطحينة

ملعقة كبيرة، ملعقة مستديرة

الأطعمة ذات القيمة الغذائية المنخفضة*

الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من البوتاسيوم مع الأطعمة البديلة التي تحتوي على كميات أقل من البوتاسيوم

كمية أقل من البوتاسيوم

كمية متوسطة من البوتاسيوم

كمية كبيرة من البوتاسيوم

حجم الحصة	الطعام
اللحوم، الدجاج، السمك	
35 جم (فطيرة واحدة)	البرجر، اللحم البقري، تجاري، مشوي، عادي*
50 جم (شريحة سمكة)	الدجاج/لحم الضأن/اللحم البقري/لحم الخنزير، مشوي، لحم فقط
70 جم (4)	ناجنس الدجاج*
60 جم (2/1 شريحة متوسطة)	القد، مطهو على البخار/في الميكروويف، لحم فقط
60 جم (2/1 شريحة صغيرة)	قد في خاطة عجين، مطهو
50 جم (2/1 شريحة متوسطة)	سلمون، مطهو/مشوي، لحم فقط
الأعشاب والتوابل	
1 جم (ملعقة صغيرة)	ريحان (مجفف، مطحون؛ طازج)، أوراق الكزبرة (طازجة)، بذور الكزبرة، شبت (مجفف؛ طازج)، بذور شبت، بريفوش (مجفف)، نعناع (مجفف؛ طازج)، أوريجانو (مجفف، مطحون؛ طازج)، بقدونس (طازج)، إكليل الجبل (طازج؛ مجفف)، مريمية (مجففة، مطحونة؛ طازجة)، طرخون (مجفف، مطحون)، زعتر (مجفف، مطحون؛ طازج)
1 جم (ملعقة صغيرة)	كزبرة خضراء (مجففة)، أوراق الكزبرة (مجففة)، بقدونس (مجففة)
2 جم (ملعقة صغيرة)	الهيل (مطحون)، قرفة (مطحونة)، قرنفل (مجفف)، بذور الكمون، مسحوق الكاري، بذور الشمر، زنجبيل (طازج؛ مطحون)، جوزة الطيب (مطحونة)، فلفل (أسود؛ أبيض)، زعفران
2 جم (ملعقة صغيرة)	مسحوق الفلفل الحار، بابريكا، فلفل كايين (مطحون)، كركم (مطحون)
متنوع*	
5 جم (قطعة واحدة)	الحلوى (الحلوى الصلبة)
25 جم (كيس صغير)	رقائق البطاطس
25 جم (كيس صغير)	رقائق التورتيللا
25 جم (كيس صغير)	وجبات خفيفة من الذرة
25 جم (كيس صغير)	توبجلتيس
50 جم (قالب صغير)	شوكولاتة، سادة
50 جم (قالب صغير)	شوكولاتة، بالحليب
2 جم (ملعقة صغيرة)	قهوة، فورية، مسحوق†
6 جم (ملعقة صغيرة)	شوكولاتة للشرب، مسحوق
6 جم (ملعقة صغيرة)	كافكاو، مسحوق
1 جم (طبقة رقيقة على شريحة خبز)	خلاصة الخميرة
5 جم (ملعقة صغيرة)	السمن النباتي
5 جم (ملعقة صغيرة)	زبدة
10 جم (ملعقة كبيرة)	زيت
15 جم (ملعقة كبيرة)	مربي/مرملاد
15 جم (ملعقة كبيرة)	عسل
15 جم (ملعقة كبيرة)	عسل أسود
5 جم (ملعقة صغيرة)	سكر
15 جم (ملعقة كبيرة)	خل
15 جم (ملعقة كبيرة)	الصلصات البيضاء
15 جم (ملعقة كبيرة)	صلصات مُعدة من الطماطم
1 جم (ملعقة صغيرة)	بدائل الملح

ملعقة كبيرة، ملعقة مستديرة

الأطعمة ذات القيمة الغذائية المنخفضة*

† يجب ألا يتناول الأطفال الأصغر من 12 سنة مشروبات تحتوي على الكافيين

المشروبات التي تحتوي على كمية كبيرة من البوتاسيوم مع المشروبات البديلة التي تحتوي على كميات أقل من البوتاسيوم

كمية أقل من البوتاسيوم

كمية متوسطة من البوتاسيوم

كمية كبيرة من البوتاسيوم

حجم الحصة	الطعام
المشروبات	
150 مل (كأس واحد)	الماء، المشروبات الغازية، الشراب المُسكّر بالفاكهة وشراب الفواكه المركز
150 مل (كأس واحد)	شراب الفواكه المركز الذي يحتوي على كمية كبيرة من العصير
150 مل (كأس واحد)	عصير التفاح
150 مل (كأس واحد)	عصير البرتقال
150 مل (كأس واحد)	عصير الجزر
150 مل (كأس واحد)	عصير طماطم
100 جم (كوب واحد)	شاي (أسود، أخضر، عشبي)

يجب ألا يتناول الأطفال الأصغر من 12 سنة مشروبات تحتوي على الكافيين



VitaFlo™

Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company

علامة تجارية لـ Societe des Produits Nestle SA
© 2024 جميع الحقوق محفوظة. Societe des Produits Nestle SA
www.myrenalnutrition.com

نود أن نتوجه بالشكر إلى VitaFlo (International) Ltd والذين قدموا
الدعم والتمويل لصور هذا الكتيب وإنتاجه.

شكرًا للأسر التي قدمت الملاحظات حول محتوى هذا الكتيب.

كافة المعلومات صحيحة في وقت الطباعة. لا يمكن لـ Paediatric Renal Nutrition Taskforce تحمل مسؤولية أي
تعديل أو ترجمة غير مُصرح بهما لهذه المواد.