

Cibo ricco di potassio

Frutta



Albicocca - 2 (120g)

Avocado - ½ (200g)



Banana - 1 piccola (110g)

Kiwi - 1 (100g)



Melone - 1 fetta (80g)

Nettarina - 1 (150g)



Arancia - 1 (150g)

Pesca - 1 (150g)



Fragole - 7 (140g)

Frutta secca: datteri -
uva passa, sultanina
- 1 cucchiaio (25g)



Patate/pane



Purè - 1 cucchiaio (20g)

Patatine - 100g



Patinine arrosto - 1
piccola come 1 uovo (100g)

Pane integrale - 1 fetta (30g)



Verdura



Asparagi, al vapore - 3 (45g)

Cavoletti di Bruxelles,
bolliti - 1 cucchiaio (50g)



Carciofi, bolliti - 1 medio (120g)

Funghi in padella - 100g



Passato di verdura/brodi
vegetali - 1 piatto (200g)

Pomodori, in scatola - 200g



Bevande



Latte vaccino - 100ml

Succo di frutta - 100ml



Snack



Patatine -
1 sacchetto piccolo (50g)

Cioccolato -
1 barretta piccola (15g)



Merendine - 1 (40g)

Torta con crema al cioccolato
o frutta - 1 fetta (80g)



Yogurt alla frutta -
1 vasetto (125g)

Crema pasticcera -
3 cucchiaini (80g)



Cibi con potassio in quantità moderata

Frutta



Uva - 1 grappolo piccolo (100g)

More - 8 (80g)



Ciliegie - 8 (80g)

Clementina - 2 (100g)



Prugna - 1 (80g)

Ananas - 1 fetta (80g)



Lamponi - 12-15 (80g)

Cereali

Pasta bianca, bollita - 200g



Riso integrale, bollito - 140g

Pasta all'uovo, bolliti - 150g



Pane bianco - 80g

Barrette di fiocchi di frumento - 1



Cereali al cioccolato - 2-3 cucchiari (30g)

Cereali muesli - 2-3 cucchiari (30g)



Verdura



Broccoli, bolliti - 1 cucchiaio (40g)

Carota, bollita - 1 piccola (100g)



Cavolfiore, bollito - 1 cucchiaio (40g)

Zucchina, bollita - metà (80g)



Cipolla, frita - 1 (100g)

Erbette, bollite - (50g)



Bevande



Latte di mandorla - 100ml

Latte di soia - 100ml



Caffè solubile* - 100ml

Snack



Noci - 6 metà (30g)

Salatini integrali - 1 sacchetto piccolo (25g)



Biscotto ricoperto di cioccolato - 20g

Gelato - 1 pallina (50g)



*I bambini di età inferiore ai 12 anni non dovrebbero assumere bevande contenenti caffeina

Cibo a basso contenuto di potassio

Frutta



Mirtilli - 2 cucchiari (80g)

Macedonia, in scatola
in succo/sciroppo -
1 cucchiaino (30g)



Mela - metà (60g)

Pera - metà (60g)



Ananas, in scatola in
succo/sciroppo - 1 fetta

Cereali

Cereali soffiati al miele -
2-3 cucchiari (30g)



Cereali cornflakes -
2-3 cucchiari (30g)

Cereali di riso soffiato -
2-3 cucchiari (30g)



Polenta - 1 porzione (100g)

Riso bianco, bollito - 200g



Risotto, in bianco - 150g

Semolino - 1 cucchiaino (30g)



Altri



Marmellate, miele**,
zucchero

Olio



Verdura



Sedano -
1/2 gambo piccolo (50g)

Cetriolo - 1 piccolo (100g)



Peperone - 1/2 (70g)

Zucca, bollita - 100g



Fagiolini, bolliti - 50g

Melanzane,
grigliate - 1/4 (80g)



Snack o dolci



Biscotti, secchi,
dolci - 2 (14g)

Biscotti, al burro, dolci
- 2 (20g)



Cracker - 1 (10g)

Bevande



Estratto di frutta da
concentrato - 150ml

Tè, nero*/verde*/infusi
- 100ml



Camomilla, tisane - 100ml



*I bambini di età inferiore ai 12 anni non dovrebbero assumere bevande contenenti caffeina

**Il miele non è adatto per i bambini al di sotto di 1 anno