

Aliments riches en potassium

Mon taux cible de potassium dans le sang : _____

- Tous les fruits et légumes contiennent du potassium.
- Si vous avez un **taux de potassium élevé dans le sang**, vous devez éviter les aliments énumérés ci-dessous.
- Si vous avez un faible **taux de potassium dans le sang**, vous devriez choisir un plus grand nombre de ces aliments chaque jour.

Fruits contenant le plus de potassium (par ½ tasse ou 1 petit fruit)

- | | |
|--------------------------------------|---------------------|
| › Avocats | › Mangues |
| › Bananes | › Nectarines |
| › Cantaloups | › Oranges |
| › Raisins de Corinthe (raisins secs) | › Papayes |
| › Dates | › Kakis |
| › Fruits séchés (déshydratés) | › Bananes plantains |
| › Goyaves | › Grenades |
| › Melons de miel | › Tangelos |
| › Kiwis | |

Jus : pommes, pamplemousses, oranges, prunes

Caramboles (fruits en forme d'étoile) – Les personnes souffrant d'une maladie du rein **ne doivent pas** manger de caramboles. Elles peuvent provoquer des problèmes graves, comme des nausées (sensation de malaise à l'estomac), des vomissements, des convulsions, le coma et la mort.

Légumes contenant le plus de potassium (par tasse de légumes à feuilles ou ½ tasse de légumes frais, cuits ou en conserve)

- | | |
|---|-------------------------|
| › Artichauts | › Brocolis |
| › Pousses de bambou, fraîches | › Choux de Bruxelles |
| › Betteraves
(y compris les feuilles de betterave) | › Maïs (frais, 1 épi) |
| › Bok choy, cuits | › Feuilles de pissenlit |
| | › Choux-raves |

Légumes contenant le plus de potassium (par tasse de légumes à feuilles ou 1/2 tasse de légumes frais, cuits ou en conserve) (suite):

- › Choux napa, cuits
- › Panais
- › Pommes de terre (sauf celles cuites deux fois)
- › Citrouilles
- › Rutabagas (navets jaunes)
- › Épinards
- › Courges (poivrées, musquées, Buttercup, de Hubbard)
- › Patates douces et ignames
- › Bettes à carde
- › Tomates (y compris la pâte et la sauce de tomate)
- › Courgettes, cuites

Jus : tous les jus de légumes

Produits laitiers (1/2 tasse)

- › Lait (blanc, au chocolat, soya, babeurre)
- › Yogourt

Autres aliments à haute teneur en potassium

- › Céréales à base de son, de fruits secs, de noix, de graines ou de granola
- › Chocolat (1 ½ oz)
- › Lait de coco et eau de coco (1/2 tasse)
- › Pois, haricots et lentilles séchés (1/2 tasse)
- › Frites
- › Poudre à pâte à faible teneur en sodium, crème de tartre
- › Mélasse verte (1 c. à thé)
- › Mélasse de fantaisie (1 c. à table)
- › Noix et graines (1/4 de tasse)
- › Croustilles (chips)
- › Boissons protéinées ou substituts de repas – Demandez à votre diététiste quelles sont les boissons qui vous conviennent le mieux.
- › Aliments « sans sel » – Vérifiez l'étiquette pour les additifs de potassium.
- › Substituts de sel (NoSalt®, Nu-Salt™, Half Salt®, Herbamare® Sodium Free)
- › Boissons à base de café de spécialité (comme moka ou latte)

Il peut être difficile de modifier son alimentation. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à demander à voir une diététiste. Nous sommes là pour vous aider.