

Teneur en potassium des aliments

Aliment	Teneur moyenne pour 100g	Aliment	Teneur moyenne pour 100g
Tomate séchées	3430 mg	Amande	668 mg
Graine de cumin	1790 mg	pignon de pin	662 mg
Haricot blanc	1660 mg	Pruneau	657 mg
Graine de soja entière	1740 mg	Pistache	655 mg
Curry en poudre	1 540 mg	Noix de coco, amande sèche	646 mg
Chocolat en poudre non sucré	1 510 mg	Graine de tournesol	622 mg
Spiruline	1 363 mg	Noisette	606 mg
Gingembre moulu	1 320 mg	Cerfeuil	597 mg
Moringa	1300 mg	Sardine crue	580 mg
Graine de coriandre	1 270 mg	Bette	549 mg
Poivre noir moulu	1 260 mg	Thym	541 mg
Abricot sec	1090 mg	Arachide	531mg
Pistache	1020 mg	Noix	524 mg
Romarin	955 mg	Épinard cru	504 mg
Germe de blé	922 mg	Fenouil cru	505 mg
Figue séchée	900 mg	Graine de sésame	468 mg
Quinoa	804 mg	Cannelle	554 mg
Purée de tomate	799 mg	Avocat	455 mg
Persil	795 mg	Pourpier	442 mg
Raisin sec	773 mg	Fenouil	440 mg
Datté séchée	750 mg	Menthe	429 mg
Chocolat noir (70% cacao)	727 mg	Farine de blé	407 mg
Citronnelle	723 mg	Épinard cuit	396 mg
Pâte d'arachide	673 mg	Banane	360 mg

