

Kaliumreiche Lebensmittel

1. Bananen: Bananen sind bekannt für ihren hohen Kaliumgehalt. Eine durchschnittliche Banane enthält etwa 400-450 Milligramm Kalium.
2. Kartoffeln: Kartoffeln, sowohl weiße als auch Süßkartoffeln, sind eine ausgezeichnete Quelle für Kalium. Eine mittelgroße Kartoffel kann etwa 600-800 Milligramm Kalium enthalten.
3. Spinat: Blattgemüse wie Spinat sind reich an Kalium. Eine Tasse gekochter Spinat kann etwa 840 Milligramm Kalium enthalten.
4. Avocado: Eine durchschnittliche Avocado enthält etwa 975 Milligramm Kalium.
5. Orangen: Eine mittelgroße Orange enthält ungefähr 240 Milligramm Kalium.
6. Tomaten: Tomaten sind eine gute Quelle für Kalium, wobei eine mittelgroße Tomate etwa 290 Milligramm Kalium enthält.
7. Süßkartoffeln: Eine mittelgroße Süßkartoffel kann etwa 540 Milligramm Kalium enthalten.
8. Bohnen: Verschiedene Arten von Bohnen, wie Limabohnen, Pintobohnen und schwarze Bohnen, sind reich an Kalium. Eine Tasse gekochte Bohnen kann zwischen 300 und 600 Milligramm Kalium enthalten.
9. Linsen: Linsen sind eine gute pflanzliche Proteinquelle und enthalten ebenfalls eine beträchtliche Menge Kalium. Eine Tasse gekochte Linsen kann etwa 730 Milligramm Kalium enthalten.
10. Aprikosen: Getrocknete Aprikosen sind eine gute Quelle für Kalium, wobei eine halbe Tasse getrocknete Aprikosen etwa 630 Milligramm Kalium enthält.