# Kalium, zit het er in of niet?

Advies bestemd voor:

Datum:

Diëtist:

Hieronder staan een paar voorbeelden aangegeven van hoeveel kalium een product bevat. De kaliumgehaltes verschillen per product, zie bijvoorbeeld bij de diverse fruitsoorten. Wij raden daarom aan om altijd het boek “Eten met plezier” te gebruiken.

1 kopje = 125 ml

1 glas = 150 ml

1 portie = 200 gram

1 kopje koffie = 100 mg K

1 kopje thee = 0 mg K

1 glas sap = 250 mg K

1 glas frisdrank = 0 mg K

1 schaaltje rood fruit = 200 mg K

1 banaan = 370 mg K

1 appel = 120 mg K

3 gedroogde abrikozen

= 150 mg K

1 portie aardappelen = 900 mg K

1 portie rijst of spaghetti =

30 -120 mg K

1 portie couscous of bulgur = 100 mg K

1 portie friet =

1300 mg K

1 snee brood = 60 mg K

1 glas melk = 240 mg K

1 plak vleeswaren = 50 mg K

100 gram vlees of vis = 300 mg K

1 tomaat = 170 mg K

1 eetlepel tomatenpuree = 230 mg K

1 schaaltje komkommer = 170 mg K

1 ui = 110 mg K

1 eetlepel peterselie =

50 mg K

1 portie sperziebonen = 440 mg K

1 portie doperwten =

520 mg K

1 portie spinazie = 875 mg K

1 portie kouseband = 800 mg K

1 portie witte/bruine bonen = 700 mg K

1 portie linzen =

1200 mg K

1 eetlepel pinda's =

150 mg K