

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 kaliumgehalten 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 schaalje 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 schaalpje
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



1 blokje kaas
= 20 mg K



1 zakje chips
(25 gr.) = 250
mg K



1 reep (45 gr.)
melkchocolade
= 180 mg K



1
biscuitje
= 20 mg
K

Contact

Voor meer informatie over het dieetvoorschrift en voor het maken van een poliklinische afspraak kunt u bellen met de afdeling Diëtetiek.

Wij zijn bereikbaar:

- maandag tot en met vrijdag
- van 08.00 - 17.00 uur
- telefoonnummer (070) 210 2288

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

219727012025