

KALIUMHALTIGE LEBENSMITTEL

OBST	
Lebensmittel	Kalium (mg/100 g)
Bananenchips	1.490
Aprikosen, getrocknet	1.370
Bananen, getrocknet	1.150
Mango, getrocknet	840
Feigen, getrocknet	780
Rosinen, getrocknet	780
Datteln, getrocknet	730
Äpfel, geschält, getrocknet	620
Pflaumen, getrocknet	610
Birne, getrocknet	390
Honigmelone, roh	380
Johannisbeeren, schwarz, roh	330
Banane, roh	320
Holunderbeeren, schwarz, roh	300
Kiwi, roh	290
Aprikose, roh	260
Nektarine, roh	260
Mirabellen, roh	240
Passionsfrucht, roh	240
Rhabarber, roh	240
Zwetschgen, roh	240
Feigen, roh	230
Granatapfel, roh	230
Johannisbeeren, rot, roh	230
Papaya, reif, roh	220
Brombeeren, roh	200
Stachelbeeren, roh	200
Weintrauben, weiß, roh	200
Kirschen, roh	190
Pfirsich, gelb, roh	190
Orange, roh	180
Quitte, roh	180
Orangensaft	170
Himbeeren, roh	170
Kaki, roh	160
Pflaumen, roh	160
Mango, roh	150
Zitrone, roh	150
Erdbeeren, roh	140
Mandarine, roh	140
Ananassaft	130
Birne, roh	130
Grapefruit (weiß oder rot), roh	130

Obst (Fortsetzung)

Lebensmittel	Kalium (mg/100 g)
Apfelsaft	120
Traubensaft	120
Ananas, roh	120
Apfel, roh	120
Birnensaft	110
Zitronensaft	100
Wassermelone, roh	100

GEMÜSE

Lebensmittel	Kalium (mg/100 g)
Tomaten, getrocknet	3.420
Grüne Bohnen, getrocknet	2.510
Nori (Algen), getrocknet	1.730
Tomatenmark	1.150
Petersilie, roh	850
Spinat, roh	590
Topinambur, roh	530
Pfifferling	510
Fenchel, roh	470
Knollensellerie, roh	460
Feldsalat, roh	460
Knoblauch, roh	450
Grünkohl, roh	440
Avocado, roh	430
Pastinake, roh	430
Rote Beete, roh	430
Rosenkohl, roh	430
Kürbis, roh	400
Broccoli, roh	390
Morcheln, roh	390
Stangensellerie, roh	390
Mangold, roh	380
Champignons, roh	370
Rucola, roh	370
Chicorée, rot, roh	350
Steinpilz, roh	340
Kichererbsen, gekocht	330
Kohlrabi, roh	310
Basilikum, roh	300
Brunnenkresse, roh	300
Erbsen, grün, roh	300
Zuckerschoten, roh	300
Radieschen, roh	300
Mais, roh	290
Wirsingkohl, roh	290
Rotkohl, roh	280
Schnittlauch, roh	280

Gemüse & Hülsenfrüchte (Fortsetzung)

Lebensmittel	Kalium (mg/100 g)
Linsen, geschält, gekocht	280
Blumenkohl, roh	270
Maniok, Wurzelknolle, roh	270
Bohne, grün, roh	260
Erbsen und Karotten (Konserve)	260
Pfefferminze, roh	260
Maiskölbchen, in Essig eingelegt	250
Rettich, roh	250
Aubergine, roh	240
Chinakohl, roh	240
Lauch, roh	240
Schwarzwurzeln, roh	240
Sojasprossen, roh	240
Tomaten, geschält (Konserve)	240
Tomaten, roh	240
Linsen, ganz, gekocht	240
Lattich, roh	230
Weißkohl, roh	230
Zucchini, roh	230
Zuckerhutsalat, roh	230
Endivie, roh	220
Karotten, roh	220
Sauerkraut, in Essig eingelegt	220
Spargel, roh (weiß und grün)	220
Zuckermais (Konserve)	200
Chicorée, roh	190
Eisbergsalat, roh	180
Salbei, roh	170
Paprika, rot, roh	170
Rosmarin, roh	160
Paprika, grün, roh	160
Artischocken, Herz, abgetropft (Konserve)	150
Gurke, roh	140
Kopfsalat, roh	140
Zwiebel, roh	140
Thymian, roh	130
Champignons (Konserve)	120
Erbsen (Konserve)	120
Cornichons	100

GETREIDE & GETREIDEPRODUKTE

Lebensmittel	Kalium (mg/100 g)
Sojamehl, entfettet	2.400
Sojamehl, vollfett	1.870
Sojabohnen, getrocknet	1.800
Weizenkleie	1.340
Kichererbsen, getrocknet	1.090
Erbsen, geschält, getrocknet	1.060
Weizenkeime	990
Linsen, geschält, getrocknet	900
Linsen, ganz, getrocknet	860
Quinoa, roh	800
Haferkleie	570
Amaranth, roh	480
Süßkartoffel, roh	420
Knäckebrötchen, Vollkorn mit Leinsamen	410
Vollkornzwieback	410
Haferflocken	400
Kartoffeln, geschält, roh	400
Buchweizen, Korn geschält	390
Buchweizenmehl	390
Dinkelmehl, Vollkorn, Typ 1900	390
Knäckebrötchen, Vollkorn mit Sesam	390
Roggenmehl, Vollkorn, Schrot, Typ 1800	390
Vollkornnudeln, trocken	390
Weizenmehl, Vollkorn, Typ 1700	390
Knäckebrötchen, Vollkorn	380
Weizen (Weichweizen), ganzes Korn	380
Weizenflocken, Vollkorn	380
Roggenmehl, Ruch, Typ 1050	300
Vollkornreiswaffel	290
Gerstengraupen	270
Vollkorntoast	270
Roggenschrotbrötchen	260
Weizenvollkornbrötchen	250
Walnussbrötchen	240
Roggenbrötchen mit Sauerteig	230
Vollkornreis, trocken	220
Nudeln mit Ei, trocken	220
Dinkelmehl, Ruch, Typ 1100	210
Zwieback	210
Bauernbrötchen	200
Nudeln ohne Ei, trocken	200
Toastbrötchen, dunkel oder Mehrkorn	200
Weizenmehl, Ruch, Typ 1100	200
Weizenmehl, hell, Typ 812	190
Laugengebäck	190
Weizenmehl (Backmehl), Typ 550	180
Hirse, Korn geschält	170

Getreide & Getreideprodukte (Fortsetzung)

Lebensmittel	Kalium (mg/100 g)
Roggenmehl, hell, Typ 815	170
Weizenmehl, weiß, Typ 400	170
Hirseflocken, Vollkorn	170
Reis parboiled, trocken	160
Spätzlemehl	160
Gerstenflocken	160
Hartweizengrieß, trocken	150
Graubrot	150
Weizenbrötchen	150
Kaiserbrötchen	140
Baguette	140
Paniermehl	130
Weißbrot	130
Cornflakes	120
Dinkelmehl, weiß, Typ 550	100

NÜSSE & SAMEN

Lebensmittel	Kalium (mg/100 g)
Pistazien	1.000
Kürbiskerne	900
Pinienkerne	810
Sonnenblumenkerne	750
Mandeln	740
Haselnüsse	720
Erdnüsse	710
Kokosnuss, getrocknet (Kokosrapseln)	710
Leinsamen	680
Cashewkerne	660
Chiasamen	640
Paranüsse	640
Sesamsamen, ungeschält	500
Sesamsamen, geschält	470
Walnüsse	420
Edelkastanien, roh	380
Kokosnuss	380

FLEISCHERSATZ

Lebensmittel	Kalium (mg/100 g)
Räuchertofu, natur	190
Seidentofu, natur	170
Tofu, natur	150

MILCH & MILCHPRODUKTE

Lebensmittel	Kalium (mg/100 g)
Kondensmilch, ungezuckert	320
Naturjoghurt, mager	210
Schmelzkäse, streichfähig, viertelfett	200
Naturjoghurt	170
Sojadrink, natur	160
Magermilch, UHT	160
Fettarme Milch, 1,5 % Fett	160
Vollmilch, 3,5 % Fett	160
Halbfettbutter	160
Buttermilch	150
Schmelzkäse, Scheibe, viertelfett oder vollfett	150
Schmelzkäse, streichfähig, Rahm oder vollfett	150
Hirtenkäse	150
Feta	150
Gorgonzola	140
Magerquark	140
Schabziger (Glerner Kräuterkäse)	140
Quark, nature, mager	140
Sahne, fettreduziert, UHT	140
Kaffeesahne	140
Camembert, halbfett	130
Süßmolke	130
Quark, natur, halbfett	130
Sahne, fettreduziert, pasteurisiert	130
Saure Sahne	130
Brie, Rahm	120
Appenzeller, viertelfett	120
Roquefort	120
Quark, natur	120
Zieger, weiß	120
Schlagsahne, pasteurisiert	120
Weichkäse, Doppelrahm	110
Weichkäse, Rahm	110
Schlagsahne, UHT	110
Schmelzkäse, Scheibe, Rahm	100
Parmesan	100
Frischkäse, Doppelrahm	100
Crème fraîche	100

EIER

Lebensmittel	Kalium (mg/100 g)
Hühnerei, ganz, roh	150
Hühnereiweiß, roh (Eiklar)	150
Hühnereigelb, roh (Eidotter)	120

FISCH & MEERESFRÜCHTE

Lebensmittel	Kalium (mg/100 g)
Lachs, Wildfang, roh	480
Forelle, roh	470
Lachs, Zucht, roh	440
Seelachs, roh	440
Dorsch, roh	410
Lachs, geräuchert	410
Heilbutt, roh	400
Felche, roh	390
Sardine im Öl, abgetropft	380
Flussbarsch, roh	370
Hecht, roh	370
Sardinen, roh	360
Seezunge, roh	350
Thunfisch, roh	330
Miesmuscheln, roh	320
Seehecht, roh	320
Scholle, roh	310
Flunder, roh	290
Thunfisch im Wasser, abgetropft	280
Kalmar, roh	270
Thunfisch im Öl, abgetropft	270
Sardellen im Öl, abgetropft	250
Garnelen, roh	210
Scampi (Kaisergranat), roh	210

FLEISCH & INNEREIEN

Lebensmittel	Kalium (mg/100 g)
Kalbsbries, roh	430
Schweinefilet, roh	420
Rinderunterschale, roh	380
Kalbshälfte, roh	370
Kalb, Unterschale, roh	370
Schweinelende, roh	370
Kalbsgeschnetzeltes, roh	360
Kalbshaxe, roh	360
Kalbsslende, Steak, roh	360
Rinderhäfte, roh	360
Rinderentrecôte, roh	360
Rindergeschnetzeltes, roh	360
Schweineleber, roh	360
Hähnchenbrust, ohne Haut, roh	350
Rindergulasch, roh	350
Schweinekotelett, roh	350
Schweineunterschale, roh	350
Kalbskotelett, roh	340
Rinderfilet, roh	340

Fleisch & Innereien (Fortsetzung)

Lebensmittel	Kalium (mg/100 g)
Schweinegeschnetzeltes, roh	340
Schweinegulasch, roh	340
Kalbshackfleisch, roh	330
Kalbsgulasch, roh	330
Lammkeule, roh	330
Lammrücken, roh	330
Rehschnitzel, roh	330
Rinderroastbeef, roh	330
Hackfleisch, roh	330
Schweinehalssteak, roh	330
Putenschnitzel oder Putengeschnetzeltes, roh	330
Kalbsfilet, roh	320
Hähnchenbrust, mit Haut, roh	320
Rindertafelspitz, roh	320
Kalbsbrust, roh	310
Kalbsschulter, Braten, roh	310
Lammkotelett, roh	310
Lammgulasch, roh	310
Rehgulasch, roh	310
Rinderhackfleisch, roh	310
Schweinebrust, roh	310
Kalbsleber, roh	300
Lammkarree, roh	300
Hähnchenschenkel, roh	300
Rindergulasch, roh	300
Rinderbraten, roh	300
Schweinehaxe, roh	300
Rinderleber, roh	290
Schweinehüfte, roh	290
Kalbsniere, roh	280
Kalb, Niere, roh	270
Rinderbrust, roh	270
Ganzes Huhn, mit Haut, roh	260
Rinderzunge, roh	260
Schweineschulter, Braten, roh	260
Kalbszunge, roh	210

FLEISCH & WURSTWAREN

Lebensmittel	Kalium (mg/100 g)
Trockenfleisch	640
Rohschinken	560
Rollschinken	460
Vorderschinken	460
Hinterschinken	450
Salami	390
Landjäger	320
Kochspeck	270

Fleisch & Wurstwaren (Fortsetzung)

Lebensmittel	Kalium (mg/100 g)
Schweinsbratwurst	260
Schweinswurst	260
Salametti	250
Geflügellyoner	210
Pancetta	190
Bochwurst	190
Wiener Würstchen	190
Leberwurst	170
Lyoner	170
Kalbsbratwurst	150
Blutwurst	140
Weißwurst	140
Bierwurst	120
Fleischkäse	100
Mortadella	100

SONSTIGES

Lebensmittel	Kalium (mg/100 g)
Kaffeepulver, löslich (Instant-Kaffee)	4.380
Paprika (Gewürz)	2.340
Kakaopulver	1.920
Magermilchpulver	1.580
Melasse, Melassesirup	1.470
Trockenhefe	1.410
Vollmilchpulver	1.160
Zartbitterschokolade	830
Erdnussbutter	700
Bierhefe	570
Zimt	500
Ketchup	480
Sojasauce	440
Tomatensauce	360
Popcorn	300
Karottensaft	270
Hummus	240
Kokosmilch	220
Tomatensaft	220
Margarine, 35–40 % Fett	200
Senf	200
Sardellenpaste	190
Balsamicoessig	160
Salz, Meersalz, Fleur de sel	140
Orangennektar	110