

ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КАЛИЯ

Название продукта	калий в 100гр	% суточной потребности
Грибы белые сушёные	3937 мг	157%
Курага	1717 мг	69%
Соя (зерно)	1607 мг	64%
Какао порошок	1509 мг	60%
Отруби пшеничные	1260 мг	50%
Молоко сухое нежирное	1224 мг	49%
Молоко сухое 25%	1200 мг	48%
Фасоль (зерно)	1100 мг	44%
Фисташки	1025 мг	41%
Молоко сухое 15%	1010 мг	40%
Морская капуста	970 мг	39%
Чернослив	864 мг	35%
Изюм	830 мг	33%
Петрушка (зелень)	800 мг	32%
Шпинат (зелень)	774 мг	31%
Миндаль	748 мг	30%
Горох (лущенный)	731 мг	29%
Сливки сухие 42%	726 мг	29%
Инжир	710 мг	28%
Чечевица (зерно)	672 мг	27%
Арахис	658 мг	26%
Семена подсолнечника (семечки)	647 мг	26%
Кресс-салат (зелень)	606 мг	24%
Кедровый орех	597 мг	24%
Мука гречневая	577 мг	23%
Картофель	568 мг	23%
Отруби овсяные	566 мг	23%
Кешью	553 мг	22%
Грибы шампиньоны	530 мг	21%
Кинза (зелень)	521 мг	21%
Щавель (зелень)	500 мг	20%
Кунжут	497 мг	20%
Авокадо	485 мг	19%
Грецкий орех	474 мг	19%
Грибы белые	468 мг	19%
Шоколад молочный	462 мг	18%
Ячмень (зерно)	453 мг	18%
Грибы лисички	450 мг	18%
Яичный порошок	448 мг	18%
Фундук	445 мг	18%
Грибы подберёзовики	443 мг	18%
Дуриан	436 мг	17%
Сельдерей (зелень)	430 мг	17%
Рожь (зерно)	424 мг	17%
Овёс (зерно)	421 мг	17%
Гриб вешенка	420 мг	17%
Лосось атлантический (сёмга), Минтай	420 мг	17%
Гриб сморчок	411 мг	16%
Грибы подосиновики	404 мг	16%
Грибы опята	400 мг	16%
Мука ржаная обойная	396 мг	16%
Сельдерей (корень)	393 мг	16%

Килька балтийская	380 мг	15%
Крупа гречневая (ядрица)	380 мг	15%
Молоко сгущённое с сахаром 5%	380 мг	15%
Капуста брюссельская	375 мг	15%
Финики, Капуста кольраби	370 мг	15%
Персик, Шоколад горький	363 мг	15%
Халва подсолнечная	351 мг	14%
Килька каспийская	350 мг	14%
Мука ржаная обдирная	350 мг	14%
Смородина чёрная	350 мг	14%
Ставрида, Тунец	350 мг	14%
Банан	348 мг	14%
Треска	340 мг	14%
Пшеница (зерно, мягкий сорт)	337 мг	13%
Горбуша, Кета	335 мг	13%
Мясо (кролик), Укроп (зелень)	335 мг	13%
Сливки сгущённые с сахаром 19%	334 мг	13%
Хлопья овсяные "Геркулес"	330 мг	13%
Мясо (говядина)	326 мг	13%
Гречиха (зерно), Пшеница (зерно)	325 мг	13%
Ананас	321 мг	13%
Камбала	320 мг	13%
Крупа гречневая (продел)	320 мг	13%
Капуста брокколи	316 мг	13%
Рис (зерно)	314 мг	13%
Гриб рыжик	310 мг	12%
Мидии, Сельдь жирная	310 мг	12%
Мука пшеничная обойная	310 мг	12%
Абрикос	305 мг	12%
Капуста белокочанная	300 мг	12%
Киви	300 мг	12%
Окунь морской	300 мг	12%
Базилик (зелень)	295 мг	12%
Мойва	290 мг	12%
Помидор (томат)	290 мг	12%
Свекла	288 мг	12%
Горох зелёный (свежий)	285 мг	11%
Мясо (свинина мясная)	285 мг	11%
Кальмар	280 мг	11%
Мука овсяная	280 мг	11%
Окунь речной, Сазан, Скумбрия, Судак	280 мг	11%
Яблоки	278 мг	11%
Печень говяжья	277 мг	11%
Смородина красная, Кукуруза сладкая	275 мг	11%
Мясо (баранина), Смородина (белая)	270 мг	11%
Грибы сыроежки	269 мг	11%
Лещ	265 мг	11%
Фасоль (стручковая), Чеснок, Крыжовник	260 мг	10%
Щука	260 мг	10%
Лук зелёный (перо)	259 мг	10%
Вишня	256 мг	10%
Редис	255 мг	10%
Мука пшеничная 2 сорта	251 мг	10%