

ORIENTAÇÕES SOBRE DIETA COM RESTRIÇÃO DE POTASSIO

Alimentos MUITO RICOS em Potássio: EVITAR

Feijão	Batata	Soja
Mandioca	Mandioquinha	Ervilha
Rapadura	Chocolate	Ameixa preta
Castanhas	Chicória	Cogumelo
Beterraba	Couve	Massa de tomate
Caldo de cana	Água de coco	

Alimentos RICOS em Potássio:

Banana	Laranja	Mamão
Uva	Uva	Uva passa
Abóbora	Abobrinha	Acelga
Beterraba	Chuchu	Broto de Bambu
Tomate	Rabanete	Escarola
Pizza	Pão integral	Bolacha recheada
Moela	Mocotó	Melado
Coca-cola	Fanta	Gatorade
Cerveja	logurte com frutas	

Alimentos MÉDIOS em Potássio:

Abacaxi	Abacate	Caqui
Goiaba	Maçã	Melão
Manga	Morango	Pêra
Pêssego	Tangerina	Aveia
Agrião	Alface	Berinjela
Cebola	Cenoura	Couve-flor
Espinafre	Jiló	Pepino
Milho	Palmito	Quiabo
Leite	logurte natural	Queijo
Lingüiça	Salsicha	Presunto
Salame	Ovo	Fígado
Carnes em geral	Chá mate	

Alimentos POBRES em Potássio:

Jabuticaba	Limão	Maracujá
Melancia	Brócolis	Broto de feijão
Pimentão	Repolho	Vinagre
Arroz	Macarrão	Óleos

Pão comum	Requeijão	Manteiga
Bolo simples	Mel	Bolacha sem recheio
Guaraná	Soda limonada	

Alguns alimentos devem ser preparados de maneira especial, para que se diminua o teor de Potássio:

Feijão, Banana, Batata, Cenoura, Mandioca, Beterraba, Soja e Couve.

Estes alimentos devem ser cozidos em duas águas, ou seja, deixados de molho, depois colocados para cozinhar com bastante água, deixar cozinhando a metade do tempo, trocar a água e terminar o cozimento. Depois utilizar só o alimento desprezando o caldo ou a água do cozimento.