

Tabel 1

	Weinig kalium 20-100mg K/100g voeding	Matig kalium 100-200mg K/100g voeding	Veel kalium 200-300mg de k/100g voeding	Zeer veel kalium + 300mg K/100g voeding
Fruit	appelmoes perensiroop litchis in siroop blauwe bosbessen	ananassirop perzikensiroop abrikozen in siroop watermeloen appelen citroenen peren pompelmoezen perziken braambessen litchis sinaasappelen	nectarines frambozen aalbessen pruimen verse vijgen kersen witte druiven kiwis meloenen	abrikozen blauwe druiven druivensap bananen droge dadels rozijnen gedroogde abrikozen gedroogde pruimen gedroogde bananen
Groenten	oliiven groene kool	sla boterbonen gekookt witloof prei erwten gekookte wortelen	rauw witloof aubergines tomaten sla groene boontjes rode kool bieten rauwe wortelen spruitjes	frites chips artisjok rauwe selder spinazie champignons rauwe venkel avocado
Droge groenten			linzen	droge bonen kikkererwten spliterwten
Gedroogd fruit				noten amandelen kastanjes pindanoten kokosnoot
Gesuikerde producten			amandelpasta macaron popcorn	
Granen			volkoren brood muesli	