

Azienda Unità Sanitaria Locale Umbria n.1

UOC Nefrologia e Dialisi
Direttore Dottor Antonio Selvi

VERDURE E CONTENUTO DI POTASSIO

Il contenuto di potassio delle verdure lessate è stato ridotto del 30% considerando una cottura in abbondante acqua. Lessare le verdure in abbondante acqua riduce il contenuto di potassio!

Per variare i contorni tenere conto dei seguenti raggruppamenti

Alto:

più di 300 mg/100 g

agretti lessi
carciofi crudi
cavolo di Bruxelles
finocchi crudi
funghi
lattuga cappuccio
indivia
rucola
patate arrosto
patate fritte
pomodori maturi
(attenzione alle preparazioni
al sugo: pasta, spezzatini!
porro
rucola
spinaci lessi
sedano crudo
valeriana

fagioli secchi lessati
ceci secchi lessati
fave secche lessate
piselli secchi lessati
lenticchie lessate
soia secca lessata

ketchup
salsa soia
burro di arachidi

Medio

200-300 mg/100 g

asparagi lessi
bietola lessa
broccoli di rape lessi
cavoli lessi
cavolfiore lessato
carciofi lessi
cicoria lessa
fagiolini lessi
finocchi lessi
patate lessate senza buccia
peperoni
zucca gialla
lattuga
carote crude
pomodori verdi da insalata
radicchio
ravanelli
scarola
germogli di soia
zucca gialla

legumi in scatola scolati e
lavati

Basso

meno di 160 mg/100 g

carote lesse
cipolle
cetrioli
cicoria lessa
melanzane
peperoni gialli
rape lesse
zucchine lesse

*saltuariamente perché
ricchi di sale:*
carciofini sott'olio
giardiniera sott'aceto
peperoni sott'aceto
verdure lessate in scatola
cetrioli sott'aceto
cetrioli in salamoia
cipolline sott'aceto
piselli in scatola sgocciolati

FRUTTA E CONTENUTO DI POTASSIO

Per variare la frutta tenere conto dei seguenti raggruppamenti:

Alto

più di 250 mg/100 g

albicocche
ananas
banane
cocco fresco
fichi
kiwi
melagrana
melone d'estate
mora di gelso
nespole
pesca
ribes nero e rosso

Altissimo

Più di 450 mg/100 g

Da evitare

avocado
la frutta oleosa come:
pinoli, arachidi,
nocciole,
le castagne
la frutta essiccata come:
datteri, prugne secche, fichi
secchi, albicocche secche,
mele secche

olive nere secche

Medio

161 - 250 mg/100 g

arance
ciliegie
cocomero
kaki
lamponi
mandarini
mandaranci
mango
mela cotogna
melone d'inverno
mora di rovo
papaya
pompelmo
prugne
uva

spremute di arancia, di
pompelmo, di uva - al posto
della frutta fresca

olive verdi in salamoia

Basso

Fino a 160 mg/100 g

amarene
fragole
limone
mele
mirtillo nero
pere
pompelmo rosa

Se non è presente diabete

- macedonia di frutta
sciroppata senza sciroppo
- ananas sciroppato senza
sciroppo
- pesche sciroppate senza
sciroppo
- albicocche sciroppate
senza sciroppo
- pere sciroppate senza
sciroppo
- litchees sciroppati senza
sciroppo
- succhi di frutta al posto
della frutta fresca
- frutta candita *in porzioni
più piccole*