Kalium

Bedarf 4000 mg

Täglich abgedeckt 642 mg

Banane 100 g 393 mg

Honigmelone 100 g 309 mg

Parboiledreisgegart 360 g 205 mg

Haferflocken 15 g 57 mg

Butterkäse 36 g 29 mg

Butter 10 g 3 mg

Brokkoligegart 100 g 298 mg

Blumenkohlgegart 100 g 232 mg

Möhregegart 100 g 287 mg

Pastinakegegart 100 g 389 mg

Hokkaidokürbisgegart 100 g 292 mg

Eisbergsalatgegart 50 g 80 mg

Süßkartoffelgegart 100 g 323 mg

Rapsöl 5 g 0,05 mg

Olivenöl 5 g 0 mg

Hirsegegart 400 g 208 mg

Quinoagegart 390 g 669 mg

Kartoffelngegart 400 g 1360 mg

Vollkornreisgegart 245 g 145 mg

Hähnchenbrustfiletgebraten 100 g 244 mg

Lachsgekocht 120 g 367 mg

Eigelbgegart 20 g 18 mg

Skyr 200 g 262 mg

Macadamianuss 25 g 81 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 143 mg

Kürbiskerne 25 g 149 mg

Paranuss 4 g 26 mg

Walnuss 20 g 89 mg

Zucchinigegart 130 g 217 mg

Gurkegegart 130 g 153 mg

Urdinkelnudelngegart 100 g 400 mg