Kalium

Bedarf 4000 mg

Täglich abgedeckt 642,15 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

Pastinake 100 g 389 mg

Hokkaidokürbis 100 g 292 mg

Eisbergsalat 50 g 80 mg

Süßkartoffel 100 g 323 mg

Rapsöl 5 g 0,05 mg

Olivenöl 5 g 0 mg

Hirse 400g 208 mg

Quinoa

Kartoffeln 400 g 1360 mg

Vollkornreis 245 g 145 mg

Hähnchenbrustfilet 100 g 244 mg

Lachsgekocht 120 g 367 mg

Eigelb 20 g 18 mg

Skyr 200 g 262 mg

Macadamianuss 25 g 81 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 143 mg

Kürbiskernepur 25 g 149 mg

Paranuss 4 g 26 mg

Walnuss 20 g 89 mg

Zucchinigegart 130 g 217 mg

Gurkegegart 130 g 153 mg

Dinkelvollkornnudelnroh 90 g