

Tabelle: Beispielrechnungen für die Sicherung der täglichen Kaliumzufuhr (Quelle: DGExpert; Monica-Mengenliste)

Portionsgröße (verzehrbarer Anteil)	Lebensmittel	Kaliumgehalt pro Portion in mg
2 SCHEIBEN (100 G)	VOLLKORNBROT	291
2 STÜCK (90 G)	KIWI	288
1 STÜCK (150 G)	BANANE	551
200 G	KARTOFFELN, GESCHÄLT, GEGART	680
2 STÜCK (200 G)	KAROTTE, ROH	710
1 STÜCK (100 G)	KOHLRABI, ROH	322
2 STÜCK (100 G)	TOMATEN, ROH	235
20 G	MANDELN	135
20 G	BITTERSCHOKOLADE	403
200 G	NUDELN, GEGART	88
200 G	ROSENKOHL, GEGART	686
200 G	BROKKOLI, GEGART	424
25 G	MANGO, GETROCKNET	209
20 G	HASELNÜSSE	149

Tabelle: Beispielrechnungen für die Sicherung der täglichen Kaliumzufuhr (Quelle: DGExpert; Monica-Mengenliste)

Portionsgröße (verzehrbarer Anteil)	Lebensmittel	Kaliumgehalt pro Portion in mg
150 G	HIMBEEREN	300
2 STÜCK (90 G)	APRIKOSEN	252
200 G	ROTE GEMÜSEPAPRIKA, ROH	520
100 G	FELDSALAT	421
3 SCHEIBEN (30 G)	KNÄCKEBROT	131
1 STÜCK (125 G)	HONIGMELONE	386
1 STÜCK (225 G)	AVOCADO, ROH	1238
150 G	BLATTSPINAT, GEGART	232
200 G	CHAMPIGNONS, GEGART	676