

| Alimento | Potassio mg/100gr |
|--|--------------------------|
| Prezzemolo liofilizzato | 6300 |
| Cerfoglio, essiccato | 4740 |
| Coriandolo essiccato (foglie) | 4466 |
| Pomodori secchi | 3427 |
| Aneto essiccato (foglie) | 3308 |
| Dragoncello | 3020 |
| Erba cipollina liofilizzata | 2960 |
| Prezzemolo essiccato | 2683 |
| Basilico essiccato | 2630 |
| Curcuma | 2525 |
| Farina di soia | 2515 |
| Peperoncino ancho essiccato | 2411 |
| Paprika | 2280 |
| Peperoncino pasilla essiccato | 2222 |
| Peperoncino rosso (cayenna) | 2014 |
| Peperoncino (pepe cornuto), in polvere | 1950 |
| Pomodoro in polvere | 1927 |
| Menta | 1924 |
| Peperoncino piccante | 1870 |
| Cuori di palma | 1806 |
| Soia | 1797 |
| Fagioli cannellini | 1795 |
| Latte scremato in polvere | 1794 |
| Cumino | 1788 |
| Fagioli di Lima | 1724 |
| Zafferano | 1724 |
| Finocchio (semi) | 1694 |
| Patatine | 1642 |
| Cipolla disidratata | 1622 |
| Cacao in polvere | 1574 |
| Pomodori secchi sott'olio | 1565 |
| Curry (polvere) | 1543 |
| Cacao amaro in polvere | 1524 |
| Maggiorana, essiccata | 1522 |
| Fagioli | 1500 |
| Fagioli kidney rossi | 1490 |
| Crusca di riso | 1485 |
| Soia tostata e salata | 1470 |
| Fagioli rosa | 1464 |
| Melassa | 1464 |
| Stoccafisso | 1458 |
| Anice verde | 1441 |
| Fagioli kidney | 1406 |
| Fagiolo di Lima nano | 1403 |
| Semi di sedano | 1400 |
| Fagioli pinto | 1393 |
| Soia tostata | 1364 |
| Spirulina essiccata | 1363 |
| Cumino dei prati o carvi | 1351 |
| Fagioli borlotti | 1332 |
| Latte in polvere | 1330 |
| Pepe nero | 1329 |
| Zenzero | 1320 |
| Fagiolo kidney | 1316 |
| Patatine senza sale | 1275 |
| Coriandolo (semi) | 1267 |
| Origano | 1260 |

| Alimento | Potassio mg/100gr |
|---|--------------------------|
| Fagioli adzuki | 1254 |
| Fagioli mung o soia verde | 1246 |
| Fagiolo giacinto | 1235 |
| Aglione essiccato, in polvere | 1193 |
| Aneto (semi) | 1186 |
| Fagioli navy | 1185 |
| Crusca | 1182 |
| Cioccolata calda | 1166 |
| Cardamomo o cardamone | 1119 |
| Fagioli dell'occhio | 1112 |
| Salvia | 1070 |
| Fave secche | 1062 |
| Santoreggia ortense | 1051 |
| Pepe giamaicano | 1044 |
| Fagioli gialli | 1042 |
| Pistacchi | 1025 |
| Chiodi di garofano | 1020 |
| Kellog's all-bran | 1020 |
| Faggina | 1017 |
| Crema di pomodoro | 1014 |
| Crema di pomodoro (senza sale) | 1014 |
| Lupini | 1013 |
| Pistacchi tostati | 1007 |
| Pistacchi tostati (con sale) | 1007 |
| Fecola di patate | 1001 |
| Castagne secche | 991 |
| Cipolla essiccata (in polvere) | 985 |
| Piselli | 981 |
| Fagioli goa | 977 |
| Lenticchie | 955 |
| Lievito secco attivo | 955 |
| Rosmarino essiccato | 955 |
| Germe di grano tostato | 947 |
| Sagittaria | 922 |
| Germe di grano | 892 |
| Uvetta di Corinto | 892 |
| Sagittaria bollita | 881 |
| Sagittaria bollita (senza sale) | 881 |
| Ceci | 875 |
| Semi di girasole tostati | 850 |
| Farina di ceci | 846 |
| Farina di carrube | 827 |
| Igname tropicale | 816 |
| Timo | 814 |
| Semi di lino | 813 |
| Semi di zucca | 809 |
| Semi di zucca tostati | 788 |
| Semi di zucca tostati (con sale) | 788 |
| Fieno greco o trigonella | 770 |
| Foglie di barbabietola | 762 |
| Nocciole tostate | 755 |
| Funghi essiccati (Auricularia polytricha) | 754 |
| Burro di mandorle | 748 |
| Uva passa | 746 |
| Burro di arachidi | 745 |
| Aneto fresco (foglie) | 738 |
| Senape (semi) | 738 |

| Alimento | Potassio mg/100gr |
|---|--------------------------|
| Prugne secche | 732 |
| Prosciutto di Modena sgrassato | 723 |
| Semi di papavero | 719 |
| Pane di patate | 718 |
| Farina di segale scura | 717 |
| Castagne bollite | 715 |
| Cioccolato fondente extra (70-85%) | 715 |
| Ghiande secche | 709 |
| Mandorle | 705 |
| Dattero (medjool) | 696 |
| Salami Italiani alla Cacciatora | 694 |
| Coppa | 685 |
| Prosciutto crudo sgrassato | 683 |
| Fichi secchi | 680 |
| Nocciole | 680 |
| Rosmarino | 668 |
| Prosciutto San Daniele sgrassato | 667 |
| Salame Napoli | 667 |
| Anacardi | 660 |
| Mandorle pelate | 659 |
| Noce brasiliana | 659 |
| Arachidi | 658 |
| Arachidi salate | 658 |
| Nocciole pelate | 658 |
| Speck dell'Alto Adige | 658 |
| Salame Milano | 657 |
| Dattero (deglet noor) | 656 |
| Farfaraccio | 655 |
| Semi di girasole | 645 |
| Foglie di amaranto bollite | 641 |
| Foglie di amaranto bollite (senza sale) | 641 |
| Salame Ungherese | 637 |
| Chenopodio ambrosioide | 633 |
| Bresaola | 630 |
| Polpo in umido | 630 |
| Tamarindo | 628 |
| Vongole in vasetto | 628 |
| Prosciutto crudo | 621 |
| Soia fresca | 620 |
| Prosciutto di Parma sgrassato | 618 |
| Bran flakes (fiocchi di crusca) | 616 |
| Prosciutto di Modena | 612 |
| Foglie di amaranto | 611 |
| Timo fresco | 609 |
| Crescione dell'orto | 606 |
| Pinoli | 597 |
| Caldarroste | 592 |
| Pancetta saltata in padella | 591 |
| Taro | 591 |
| Prosciutto San Daniele | 581 |
| Lenticchie rosa | 578 |
| Crocchette di patate (hash browns) | 576 |
| Menta piperita, fresca | 569 |
| Wasabi | 568 |
| Cioccolato fondente (60-70%) | 567 |
| Germogli soia soffritti | 567 |
| Crusca d'avena | 566 |

| Alimento | Potassio mg/100gr |
|--|--------------------------|
| Anacardi tostati (con sale) | 565 |
| Anacardi tostati (senza sale) | 565 |
| Salsa di peperoncini rossi | 564 |
| Salsa di peperoncini verdi | 564 |
| Quinoa | 563 |
| Patatine fritte (McDonald's) | 560 |
| Cioccolato fondente (45-60%) | 559 |
| Spinaci | 558 |
| Prezzemolo | 554 |
| Patate fritte | 550 |
| Bietole bollite | 549 |
| Bietole bollite (senza sale) | 549 |
| Burro di anacardi | 546 |
| Acciughe sott'olio | 544 |
| Patate bianche al forno | 544 |
| Ghianda | 539 |
| Pancetta al forno | 539 |
| Soia fresca bollita | 539 |
| Soia fresca bollita (senza sale) | 539 |
| Prosciutto di Parma | 538 |
| Patate al forno | 535 |
| Germogli di bambù | 533 |
| Germogli di bambù bolliti (con sale) | 533 |
| Germogli di bambù bolliti (senza sale) | 533 |
| Giuggiola essiccata | 531 |
| Alloro | 529 |
| Noce nera | 523 |
| Coriandolo fresco | 521 |
| Sgombro sotto sale | 520 |
| Basella, spinacio indiano | 510 |
| Segale | 510 |
| Semi di ginkgo | 510 |
| Amaranto | 508 |
| Gallinacci o finferli | 506 |
| Biscottini | 501 |
| Platano | 499 |
| Pancetta cotta al microonde | 498 |
| Borragini bollite | 491 |
| Borragini bollite (senza sale) | 491 |
| Salmone | 490 |
| Muesli | 486 |
| Avocado | 485 |
| Castagne fresche | 484 |
| Germogli di soia | 484 |
| Cernia | 483 |
| Patate dolci al forno | 475 |
| Patatine fritte (Burger King) | 473 |
| Borragine | 470 |
| Farina di triticale | 466 |
| Spinaci bolliti | 466 |
| Spinaci bolliti (senza sale) | 466 |
| Macis | 463 |
| Moringa (bacello) | 461 |
| Grano saraceno | 460 |
| Insalata valeriana | 459 |
| Menta verde, fresca | 458 |
| Patate rosse | 455 |

| Alimento | Potassio mg/100gr |
|--------------------------------------|--------------------------|
| Fagioli cannellini in scatola | 454 |
| Maranta | 454 |
| Farinello | 452 |
| Champignon | 448 |
| Aringa affumicata | 447 |
| Castagna cinese | 447 |
| Cavolo verde | 447 |
| Kamut | 446 |
| Noci | 441 |
| Tonno pinne gialle | 441 |
| Passata di pomodoro | 439 |
| Passata di pomodoro (senza sale) | 439 |
| Torta allo zenzero | 439 |
| Foglie di zucca bollite | 438 |
| Foglie di zucca bollite (senza sale) | 438 |
| Champignon grigliati | 437 |
| Carne di beefalo | 436 |
| Foglie di zucca | 436 |
| Halibut | 435 |
| Cannella | 431 |
| Fagioli dall'occhio freschi | 431 |
| Grano duro | 431 |
| Avena | 429 |
| Carciofo di Gerusalemme | 429 |
| Milza | 429 |
| Salmone keta | 429 |
| Teff | 427 |
| Biscotti alla frutta | 425 |
| Ciccioli | 425 |
| Aringa del Pacifico | 423 |
| Salmone argentato | 423 |
| Noce cinerea americana | 421 |
| Patate | 421 |
| Animelle di agnello | 420 |
| Cicoria | 420 |
| Gelone o orecchione | 420 |
| Oca | 420 |
| Ricciola | 420 |
| Fagioli dall'occhio bolliti | 418 |
| Pesce spada | 418 |
| Guava (guayaba) | 417 |
| Patate russet | 417 |
| Lampuga | 416 |
| Pesce Asinello affumicato | 415 |
| Zenzero fresco | 415 |
| Finocchio | 414 |
| Bucce di patate | 413 |
| Merluzzo | 413 |
| Tempè | 412 |
| Patate al microonde | 411 |
| Patate al microonde (senza sale) | 411 |
| Spugnola o morchella | 411 |
| Bulgur | 410 |
| Noce pecan | 410 |
| Patate fritte surgelate | 408 |
| Braciola di maiale | 407 |
| Chia | 407 |

| Alimento | Potassio mg/100gr |
|--------------------------------------|--------------------------|
| Crema di nocciole e cioccolato | 407 |
| Patate bianche | 407 |
| Tonnetto striato | 407 |
| Semi di sesamo tostati | 406 |
| Bottatrice | 404 |
| Aglio | 401 |
| Cardi | 400 |
| Rana pescatrice | 400 |
| Sardine sott'olio | 397 |
| Tarassaco | 397 |
| Milza di maiale | 396 |
| Patate gratinate | 396 |
| Controfiletto | 395 |
| Salmone reale | 394 |
| Brosmio | 392 |
| Cardi bolliti | 392 |
| Cardi bolliti (senza sale) | 392 |
| Wurstel di tacchino | 392 |
| Hash Browns (McDonald's) | 391 |
| Acetosa | 390 |
| Cavolini di bruxelles | 389 |
| Farro | 388 |
| Oca arrosto | 388 |
| Bistecca di bisonte | 387 |
| Pesce pietra | 386 |
| Carne di capra | 385 |
| Alosa | 384 |
| Acciughe | 383 |
| Ketchup | 382 |
| Ketchup (ridotto contenuto di sodio) | 382 |
| Lumache di mare | 382 |
| Farina di mais blu | 381 |
| Scorzoneria | 380 |
| Bietola | 379 |
| Molva | 379 |
| Patate bollite | 379 |
| Storione affumicato | 379 |
| Carne di lepre | 378 |
| Trota iridea | 377 |
| Butterfish | 375 |
| Pastinaca | 375 |
| Farina di segale | 374 |
| Spezzatino | 373 |
| Pesce serra | 372 |
| Farina d'avena | 371 |
| Latte condensato | 371 |
| Carciofo | 370 |
| Petto di pollo | 370 |
| Semi di sesamo | 370 |
| Pancetta arrotolata | 369 |
| Rucola | 369 |
| Noci macadamia | 368 |
| Salmone rosa | 366 |
| Controfiletto di vitello arrosto | 365 |
| Crocchette di patate (Burger King) | 365 |
| Champignon grandi | 364 |
| Farina integrale | 363 |

| Alimento | Potassio mg/100gr |
|--|--------------------------|
| Noce macadamia tostata | 363 |
| Noce macadamia tostata (con sale) | 363 |
| Milza di vitello | 362 |
| Punta di petto | 362 |
| Trota | 361 |
| Carne di cavallo | 360 |
| Timo (animelle) | 360 |
| Fungo dell'olmo | 359 |
| Banana | 358 |
| Fagioli in umido | 358 |
| Milza di agnello | 358 |
| Cefalo o muggine | 357 |
| Alga nori | 356 |
| Merluzzo nero | 356 |
| Noce di cocco | 356 |
| Pesce persico | 356 |
| Germogli di soia al vapore | 355 |
| Foglie di senape | 354 |
| Salsa per la pizza | 354 |
| Seppie | 354 |
| Spalla | 354 |
| Carne di antilocapra | 353 |
| Crescione dell'orto bollito | 353 |
| Crescione dell'orto bollito (senza sale) | 353 |
| Zucca invernale | 352 |
| Cavolo rapa | 350 |
| Noce moscata | 350 |
| Polpo | 350 |
| Sorgo | 350 |
| Coda di maiale | 349 |
| Controfiletto di vitello | 348 |
| Maracuja (frutto della passione) | 348 |
| Salsiccia di maiale | 348 |
| Biscotti alla melassa | 346 |
| Biscotti allo zenzero | 346 |
| Macinato magro | 346 |
| Patate congelate | 346 |
| Spinaci surgelati | 346 |
| Salmone rosso | 343 |
| Prosciutto cotto alta qualità sgrassato | 341 |
| Sardine in salsa di pomodoro | 341 |
| Trota di mare | 341 |
| Fianco | 340 |
| Grano | 340 |
| Polmone | 340 |
| Salame italiano | 340 |
| Zucca | 340 |
| Controfiletto di vitello brasato | 339 |
| Medaglioni | 339 |
| Prosciutto cotto scelto sgrassato | 339 |
| Yogurt scremato al cioccolato | 339 |
| Moringa (foglie) | 337 |
| Patata dolce | 337 |
| Rutabaga | 337 |
| Burrito con carne | 336 |
| Carne di bisonte | 335 |
| Salame "genovese" | 334 |

| Alimento | Potassio mg/100gr |
|--|--------------------------|
| Scalognò | 334 |
| Carpa | 333 |
| Grasso del maiale | 333 |
| Tonno bianco sott'olio | 333 |
| Durello di tacchino in umido | 332 |
| Roast beef | 332 |
| Triticale | 332 |
| Salsa di pomodoro | 331 |
| Carne di coniglio | 330 |
| Frattaglie di pollo fritte | 330 |
| Lattuga asparago | 330 |
| Castagna giapponese | 329 |
| Carne di vitello | 328 |
| Patate bollite senza buccia | 328 |
| Aringa | 327 |
| Salmone in scatola | 326 |
| Barbabietola | 325 |
| Broccolo (fiore) | 325 |
| Foglie del broccolo | 325 |
| Prosciutto cotto sgrassato | 325 |
| Cocco essiccato | 324 |
| Lombata di vitello | 324 |
| Fagiolini cotti al microonde | 323 |
| Lombata | 323 |
| Durello di tacchino | 322 |
| Germogli di lenticchie | 322 |
| Ribes nero | 322 |
| Carne macinata (10% grasso) | 321 |
| Prosciutto cotto scelto | 321 |
| Carne di agnello | 320 |
| Carote | 320 |
| Costine di maiale brasate | 320 |
| Cozze | 320 |
| Crocchette di pesce | 320 |
| Zucca dolce | 320 |
| Braciola di manzo | 319 |
| Sugo alla marinara | 319 |
| Agnello | 318 |
| Carne di cervo | 318 |
| Champignon bianchi | 318 |
| Carne di alce | 317 |
| Cavolini di bruxelles bolliti | 317 |
| Cavolini di bruxelles bolliti (senza sale) | 317 |
| Lavarello o coregone | 317 |
| Broccoli italiani | 316 |
| Cuore di agnello | 316 |
| Kivi giallo (gold) | 316 |
| Carne di vitello macinata | 315 |
| Cervello di vitello | 315 |
| Farina di mais bianca | 315 |
| Farina di mais gialla | 315 |
| Fegatini di pollo fritti | 315 |
| Lingua | 315 |
| Crema di mandorle | 314 |
| Indivia | 314 |
| Mortadella | 314 |
| Sgombro | 314 |

| Alimento | Potassio mg/100gr |
|-----------------------------------|--------------------------|
| Costolette | 313 |
| Fegato | 313 |
| Fegato di agnello | 313 |
| Bocconcini di pollo | 312 |
| Kiwi | 312 |
| Costolette di vitello arrosto | 311 |
| Farina di sorgo | 311 |
| Prosciutto cotto | 311 |
| Macinato magro di maiale | 310 |
| Farina d'orzo | 309 |
| Bistecca fiorentina | 308 |
| Fegato di vitello | 308 |
| Lappa | 308 |
| Struzzo | 308 |
| Carne di bisonte macinata | 307 |
| Germogli di fagioli | 307 |
| Costolette di vitello | 306 |
| Barbabietola bollita | 305 |
| Barbabietola bollita (senza sale) | 305 |
| Costolette di agnello | 305 |
| Fette biscottate dolci (zwieback) | 305 |
| Gelato ricoperto di cioccolato | 305 |
| Peperoncino serrano | 305 |
| Crateva religiosa (Abiyuch) | 304 |
| Filetto | 304 |
| Shiitake o lentinula edodes | 304 |
| Gombo | 303 |
| Polmone di maiale | 303 |
| Costolette di agnello arrosto | 302 |
| Gambero d'acqua dolce | 302 |
| Pesce gatto | 302 |
| Radicchio | 302 |
| Burrito con fagioli | 301 |
| Cime di rapa | 300 |
| Coniglio in umido | 300 |
| Pesce lupo | 300 |
| Sedano rapa | 300 |
| Cavolfiore | 299 |
| Tacchino arrosto | 298 |
| Arrosto di vitello | 297 |
| Carne di bufalo | 297 |
| Sottilette light | 297 |
| Cervello di agnello | 296 |
| Coscia di fagiano | 296 |
| Erba cipollina | 296 |
| Foglie di rapa | 296 |
| Purè di patate | 296 |
| Basilico fresco | 295 |
| Bistecca di sottofiletto | 295 |
| Carne di renna | 295 |
| Carne per hamburger | 295 |
| Cuore di maiale | 294 |
| Pasta di farina di mais | 294 |
| Broccoli bolliti | 293 |
| Broccoli bolliti (senza sale) | 293 |
| Fesa di tacchino | 293 |
| Pomodoro in barattolo | 293 |

| Alimento | Potassio mg/100gr |
|---|--------------------------|
| Fesa di tacchino arrosto | 292 |
| Pesce latte | 292 |
| Salsa per spaghetti | 292 |
| Fagiolini serpenti bolliti | 290 |
| Fagiolini serpenti bolliti (senza sale) | 290 |
| Osmero americano | 290 |
| Radici di cicoria | 290 |
| Carne di vitello brasata | 289 |
| Farina di riso integrale | 289 |
| Faglioli navy in scatola | 288 |
| Rabarbaro | 288 |
| Sugo di pesce | 288 |
| Carne di maiale macinata | 287 |
| Cuore | 287 |
| Mais | 287 |
| Mais bianco | 287 |
| Polenta | 287 |
| Polenta bianca | 287 |
| Prosciutto di tacchino | 287 |
| Carciofo bollito | 286 |
| Carciofo bollito (senza sale) | 286 |
| Pesce Asinello | 286 |
| Crocchette di patate | 285 |
| Zampe di rana | 285 |
| Purè di patate (con burro) | 284 |
| Sedano bollito | 284 |
| Sedano bollito (senza sale) | 284 |
| Storione | 284 |
| Salsiccia affumicata di suino e bovino | 283 |
| Orzo perlato | 280 |
| Ravanello bianco | 280 |
| Sambuco | 280 |
| Calamari fritti | 279 |
| Animelle di vitello | 278 |
| Cime di rapa bollite | 278 |
| Cime di rapa bollite (senza sale) | 278 |
| Succo di maracuja | 278 |
| Rognone di agnello | 277 |
| Sovracosce di pollo arrosto | 277 |
| Cipollotti | 276 |
| Pancreas | 276 |
| Petto di pollo fritto | 276 |
| Succo di prugna | 276 |
| Polpette di tacchino | 275 |
| Ribes rosso | 275 |
| Cervello di manzo | 274 |
| Polmone di vitello | 274 |
| Fegato di maiale | 273 |
| Anguilla | 272 |
| Foglie di vite | 272 |
| Rognone di vitello | 272 |
| Anatra | 271 |
| Lingua di vitello | 271 |
| Manioca | 271 |
| Piselli bolliti | 271 |
| Piselli bolliti (senza sale) | 271 |
| Carne macinata (20% grasso) | 270 |

| Alimento | Potassio mg/100gr |
|---|--------------------------|
| Insalata di patate | 270 |
| Mais bianco dolce | 270 |
| Mais dolce | 270 |
| Torta al cioccolato | 270 |
| Burrito con fagioli e manzo | 269 |
| Cosciotti di pollo arrosto | 269 |
| Polpette | 269 |
| Cozze alla marinara | 268 |
| Kellogg's Special K con cioccolato fondente | 268 |
| Prosciutto cotto affumicato | 268 |
| Carne per brasato | 267 |
| Melone | 267 |
| Nespola | 266 |
| Patate O'Brien | 266 |
| Costine di maiale arrosto | 265 |
| Crocchette di pollo | 265 |
| Wurstel di maiale | 264 |
| Bocconcini di pollo (Burger King) | 263 |
| Farina masa | 263 |
| Fegatini di pollo in umido | 263 |
| Latte di cocco | 263 |
| Fagiano | 262 |
| Granchio in umido | 262 |
| Rognone | 262 |
| Zucchine | 262 |
| Burrito con fagioli e formaggio | 261 |
| Cavolo cinese bollito | 261 |
| Cuore di vitello | 261 |
| Gallina | 261 |
| Pollo impanato e fritto | 261 |
| Polpette di pollo | 261 |
| Fagioli borlotti in scatola | 260 |
| Petto di quaglia | 260 |
| Sedano | 260 |
| Albicocche | 259 |
| Granchio in barattolo | 259 |
| Luccio | 259 |
| Salsa verde | 259 |
| Sovracosce di pollo fritte | 259 |
| Cervello di maiale | 258 |
| Cosciotti di tacchino arrosto | 258 |
| Pomodori gialli | 258 |
| Lingua di agnello | 257 |
| Nopal | 257 |
| Basella o spinacio indiano | 256 |
| Branziona o spigola | 256 |
| Gorgonzola | 256 |
| Peperoncino Banana Pepper | 256 |
| Petto di pollo arrosto | 256 |
| Fegato di tacchino | 255 |
| Yogurt bianco scremato | 255 |
| Cosciotti di pollo fritti | 254 |
| Pane al germe di grano | 254 |
| Asparagi surgelati | 253 |
| Anatra arrosto | 252 |
| Mais bianco bollito | 252 |
| Spaghetti giapponesi soba | 252 |

| Alimento | Potassio mg/100gr |
|--|--------------------------|
| Tonno pinna blu | 252 |
| Wurstel di manzo | 252 |
| Crocchette di pollo (McDonald's) | 251 |
| Acqua di cocco | 250 |
| Fave fresche | 250 |
| Giuggiola | 250 |
| Involtini primavera | 250 |
| Orecchie di mare | 250 |
| Sundae al cioccolato | 250 |
| Cosce di pollo fritte | 249 |
| Gelato al cioccolato | 249 |
| Carciofi surgelati | 248 |
| Pane integrale | 248 |
| Peperoncino jalapeno | 248 |
| Lattuga romana | 247 |
| Calamari | 246 |
| Salsa di rafano o cren | 246 |
| Salsiccia affumicata di maiale, manzo e tacchino | 246 |
| Sundae al cioccolato (McDonald's) | 246 |
| Doppio hamburger | 245 |
| Sovracosce di pollo crude | 245 |
| Carne macinata (25% grasso) | 244 |
| Piselli freschi | 244 |
| Spaghetti all'uovo | 244 |
| Cavolo rosso | 243 |
| Lingua di maiale | 243 |
| Patate dolci | 243 |
| Costine di maiale | 242 |
| Fave in scatola | 242 |
| Insalata di patate con uova | 242 |
| Petto di fagiano | 242 |
| Doppio cheeseburger | 241 |
| Pop corn | 241 |
| Coscia di pollo | 240 |
| Fagiolini serpenti | 240 |
| Cosciotti di pollo crudi | 238 |
| Lattuga | 238 |
| Polmone d'agnello | 238 |
| Riso integrale soffiato | 238 |
| Rombo | 238 |
| Durello di pollo | 237 |
| Fagioli in scatola | 237 |
| Piccione | 237 |
| Pomodoro | 237 |
| Quaglia | 237 |
| Tonno al naturale | 237 |
| Tonno bianco al naturale | 237 |
| Melagrana | 236 |
| Carote bollite | 235 |
| Carote bollite (senza sale) | 235 |
| Carote surgelate | 235 |
| Merluzzo nordico | 235 |
| Yogurt intero alla frutta | 234 |
| Fico | 232 |
| Ravioli al formaggio | 232 |
| Tarassaco bollito | 232 |
| Pane grattugiato | 231 |

| Alimento | Potassio mg/100gr |
|--------------------------------------|--------------------------|
| Salsiccia di vitello | 231 |
| Aragosta in umido | 230 |
| Fegatini di pollo | 230 |
| Fegato d'anatra | 230 |
| Fegato d'oca | 230 |
| Melanzana | 230 |
| Patate dolci bollite | 230 |
| Tartaruga di mare | 230 |
| Zucca bollita | 230 |
| Zucca bollita (senza sale) | 230 |
| Rognone (rene) di maiale | 229 |
| Succo di pomodoro | 229 |
| Cavolo verde bollito | 228 |
| Cavolo verde bollito (senza sale) | 228 |
| Fratteglie di pollo crude | 228 |
| Carne in scatola | 227 |
| Pane di crusca | 227 |
| Panino al roast beef | 227 |
| Alga agar | 226 |
| Fratteglie di cappone crude | 226 |
| Shake al cioccolato (McDonald's) | 226 |
| Gamberi impanati e fritti | 225 |
| Petto di pollo al microonde | 225 |
| Pop corn fatti in casa | 225 |
| Asparagi bolliti | 224 |
| Asparagi bolliti (senza sale) | 224 |
| Cupcake al cioccolato | 224 |
| Farina di malto | 224 |
| Farina di miglio | 224 |
| Farina di segale chiara | 224 |
| Fratteglie di pollo bollite | 224 |
| Milk shake al cioccolato | 224 |
| Fagiolo goa | 223 |
| Kellogg's Special K con frutti rossi | 223 |
| Pasta | 223 |
| Riso integrale | 223 |
| Spaghetti | 223 |
| Taco | 223 |
| Ciliegia | 222 |
| Cono al cioccolato | 222 |
| Uovo d'anatra | 222 |
| Biscotti al burro con gocciolate | 221 |
| Burrito con carne e fagioli | 221 |
| Crackers integrali | 221 |
| Uova di pesce | 221 |
| Cotechino | 220 |
| Fagioli di Lima in scatola | 220 |
| Faraona | 220 |
| Fico d'India | 220 |
| Germogli di soia verde soffritti | 219 |
| Yogurt magro alla vaniglia | 219 |
| Carne macinata (30% grasso) | 218 |
| Mais bollito | 218 |
| Mais bollito (senza sale) | 218 |
| Pomodori bolliti | 218 |
| Doppio Cheeseburger (McDonald's) | 217 |
| Salame di tacchino | 216 |

| Alimento | Potassio mg/100gr |
|--------------------------------------|--------------------------|
| Sottilette | 216 |
| Biscotti al cacao con crema | 215 |
| Pane di crusca di riso | 215 |
| Pasta integrale | 215 |
| Spaghetti integrali | 215 |
| Caramelle al caramello | 214 |
| Succo di melagrana | 214 |
| Broccoli surgelati | 212 |
| Cipolla d'inverno | 212 |
| Peperone giallo | 212 |
| Pomodori arancioni | 212 |
| Carne d'agnello | 211 |
| Fagiolini | 211 |
| Indivia belga | 211 |
| Peperoni rossi | 211 |
| Salsiccia di pollo | 211 |
| Ali di pollo arrosto | 210 |
| Biscotti wafers | 210 |
| Insalata taco | 210 |
| Uovo d'oca | 210 |
| Taco con carne, formaggio e lattuga | 209 |
| Ali di pollo fritte | 208 |
| Gelato con gocce di cioccolato | 208 |
| McFlurry (McDonald's) | 208 |
| Pancetta | 208 |
| Pancetta di tacchino | 208 |
| Pumpernickel (pane di segale) | 208 |
| Salsa barbecue | 208 |
| Biscotti strudel al fico | 207 |
| Tonno sott'olio | 207 |
| Capasanta | 205 |
| Insalata con pollo | 205 |
| Sundae al caramello | 205 |
| Ali di tacchino arrosto | 204 |
| Fiocchi d'avena con latte intero | 204 |
| Granchio | 204 |
| Grifola frondosa | 204 |
| Latte di capra (vitamina D aggiunta) | 204 |
| Pomodori verdi | 204 |
| Foglie di rapa bollite | 203 |
| Foglie di rapa bollite (senza sale) | 203 |
| Hamburger (McDonald's) | 203 |
| Mince pie | 203 |
| Asparagi | 202 |
| Carotine | 202 |
| Wurstel di pollo | 202 |
| Doughnuts | 201 |
| Insaccato di tacchino affumicato | 201 |
| Pescanoce (nettarina) | 201 |
| Aragosta | 200 |
| Cheeseburger (McDonald's) | 200 |
| Shake al cioccolato (fast food) | 200 |
| Succo d'arancia | 200 |
| Succo d'arancia e banane | 200 |
| Cosce di pollo in umido | 199 |
| Gallina in umido | 199 |
| Gelato fior di latte | 199 |

| Alimento | Potassio mg/100gr |
|-------------------------------------|--------------------------|
| Panino prosciutto e formaggio | 199 |
| Succo d'arancia e albicocca | 199 |
| Uva spina | 198 |
| Kellog's coco pops | 197 |
| Latte e cacao | 197 |
| Mela cotogna | 197 |
| Pancreas di maiale | 197 |
| Cavolo bollito | 196 |
| Cavolo bollito (senza sale) | 196 |
| Glassa al cioccolato | 196 |
| Miglio | 195 |
| Pesche | 195 |
| Ali di pollo crude | 194 |
| Lattuga riccia | 194 |
| Mela selvatica | 194 |
| Mora del gelso | 194 |
| Yogurt magro alla frutta | 194 |
| Fave bollite | 193 |
| Fave bollite (senza sale) | 193 |
| Pasta al pomodoro | 192 |
| Zucchine bollite | 192 |
| Zucchine bollite (senza sale) | 192 |
| Pasta con sugo ai wurstel | 191 |
| Rapa | 191 |
| Uva | 191 |
| Cosciotti di pollo in umido | 190 |
| Pesca | 190 |
| Edam o edammer | 188 |
| Gelato alla fragola | 188 |
| Adobo | 187 |
| Camembert | 187 |
| Carne di manzo | 187 |
| Crostata al cioccolato | 187 |
| Lattuga rossa | 187 |
| Petto di pollo in umido | 187 |
| Zuppa di manzo e verdure | 187 |
| English muffins | 186 |
| Glassa al cocco | 186 |
| Kumquat | 186 |
| Mais bianco sottovuoto | 186 |
| Mais bianco sottovuoto (senza sale) | 186 |
| Mais sottovuoto | 186 |
| Mais sottovuoto (senza sale) | 186 |
| Semola | 186 |
| Sundae al caramello (McDonald's) | 186 |
| Torta di zucca | 186 |
| Tortillas | 186 |
| Pancia di maiale | 185 |
| Panino con pollo (Burger King) | 185 |
| Pollo fritto | 185 |
| Cheeseburger | 184 |
| McChicken (McDonald's) | 184 |
| Shake alla fragola (McDonald's) | 184 |
| Succo d'arancia (conservato) | 184 |
| Hamburger | 183 |
| Latte al malto | 183 |
| Milk shake alla vaniglia | 183 |

| Alimento | Potassio mg/100gr |
|---|--------------------------|
| Sovracosce di pollo in umido | 183 |
| Biscotti marshmallow | 182 |
| Hamburger (Burger King) | 182 |
| Papaya | 182 |
| Shake alla frutta (fast food) | 182 |
| Arancia | 181 |
| Big Mac (McDonald's) | 181 |
| Caviale | 181 |
| Crostini di pane | 181 |
| Succo di prugna e arancia | 181 |
| Porro | 180 |
| Riso soffiato con latte intero e banane | 180 |
| Durello di pollo in umido | 179 |
| Pasta fresca all'uovo | 179 |
| Cheeseburger (Burger King) | 178 |
| Fiocchi d'avena con latte intero e banane | 178 |
| Latte di bufala | 178 |
| Succo di mandarino | 178 |
| Clementina | 177 |
| Gelato al cioccolato (soft) | 177 |
| Nachos con formaggio, fagioli e carne | 177 |
| Rapa bollita (senza sale) | 177 |
| Sundae alla fragola | 177 |
| Brownies | 176 |
| Cuore di pollo | 176 |
| Pasticcini crema e cioccolato | 176 |
| Shake alla vaniglia (McDonald's) | 176 |
| Filet-O-Fish (McDonald's) | 175 |
| Peperone verde | 175 |
| Salmone affumicato | 175 |
| Riso parboiled | 174 |
| Succo d'arancia e carote | 174 |
| Amarena | 173 |
| Fiori di zucca | 173 |
| Sedano rapa bollito | 173 |
| Sedano rapa bollito (senza sale) | 173 |
| Sundae alla fragola (McDonald's) | 173 |
| Zucchina centenaria bollita | 173 |
| Zucchina centenaria bollita (senza sale) | 173 |
| Fagioli dell'occhio in scatola | 172 |
| Insalata | 172 |
| Latte e cioccolato | 172 |
| Insalata con gamberetti | 171 |
| Insalata con uovo e formaggio | 171 |
| Litchi | 171 |
| Cavolo | 170 |
| Fiocchi d'avena con miele e latte intero | 170 |
| Gamberi in umido | 170 |
| Mix di verdure | 170 |
| Grano germogliato | 169 |
| Mango | 168 |
| Wurstel di manzo e maiale | 167 |
| Budino al cioccolato | 166 |
| Cipolle bollite | 166 |
| Cipolle bollite (senza sale) | 166 |
| Cuscus | 166 |
| Mandarino | 166 |

| Alimento | Potassio mg/100gr |
|-------------------------------------|--------------------------|
| Pane di segale | 166 |
| Peperoni rossi bolliti | 166 |
| Peperoni verdi bolliti | 166 |
| Peperoni verdi bolliti (senza sale) | 166 |
| Shake alla vaniglia (fast food) | 166 |
| Bagel | 165 |
| Eggnog | 165 |
| Minestra di verdura | 165 |
| Torta di banane | 165 |
| Purè di patate istantaneo | 164 |
| Spaghetti giapponesi somen | 164 |
| Albume | 163 |
| Stufato di manzo in scatola | 163 |
| Mora | 162 |
| Succo di pompelmo | 162 |
| Succo di pompelmo rosa | 162 |
| Kaki | 161 |
| Siero del latte | 161 |
| Pesce Pollock | 160 |
| Sogliola e platessa | 160 |
| Squalo | 160 |
| Crackers | 159 |
| Waffle | 159 |
| Caprino | 158 |
| Lasagne alla bolognese | 158 |
| Succo d'arancia e pompelmo | 158 |
| Prugna | 157 |
| Biscotti al cocco | 156 |
| Frittelle di cipolle | 156 |
| Latte scremato | 156 |
| Yogurt bianco | 155 |
| Ali di pollo in umido | 153 |
| Fragola | 153 |
| Fratteglie di cappone in umido | 153 |
| Piselli surgelati | 153 |
| Shake alla vaniglia (Burger King) | 153 |
| Torta di frutta | 153 |
| Zuppa di pollo e verdure | 153 |
| Brie | 152 |
| Nachos con formaggio | 152 |
| Neufchatel | 152 |
| Pizza | 152 |
| Uovo fritto | 152 |
| Lampone | 151 |
| Latte intero alta qualità | 151 |
| Riso soffiato con latte intero | 151 |
| Yogurt light alla fragola | 151 |
| Latte scremato (1% di grasso) | 150 |
| Farina 00 | 149 |
| Germogli di soia verde | 149 |
| Strudel | 149 |
| Fagiolini e patate | 148 |
| Guancia di maiale | 148 |
| Succo di mela e prugna | 148 |
| Vaniglia (estratto) | 148 |
| Cetriolo (con la buccia) | 147 |
| Pane d'avena | 147 |

| Alimento | Potassio mg/100gr |
|--|--------------------------|
| Panna spray | 147 |
| Acerola | 146 |
| Cipolla | 146 |
| Fagiolini bolliti | 146 |
| Fagiolini bolliti (senza sale) | 146 |
| Hot dog | 146 |
| Bevanda al cioccolato | 145 |
| Manzo e verdure | 145 |
| Pancake al burro | 145 |
| Zuppa di lenticchie con prosciutto | 144 |
| Albicocche sciroppate | 143 |
| Barretta di riso e frumento | 143 |
| Mousse al cioccolato | 143 |
| Patate con formaggio e prosciutto | 143 |
| Biscotti d'avena | 142 |
| Cavolfiore bollito | 142 |
| Cavolfiore bollito (senza sale) | 142 |
| Uovo di tacchino | 142 |
| Lattuga iceberg | 141 |
| Pan di spagna | 141 |
| Panna acida | 141 |
| Pasta al sugo con polpette | 141 |
| Riso soffiato con miele e latte intero | 141 |
| Succo d'arancia e ananas | 141 |
| Biscotti con uvetta | 140 |
| Latte parzialmente scremato | 140 |
| Trippa di maiale | 140 |
| Pompelmo | 139 |
| Farina 0 | 138 |
| Limone | 138 |
| Pancake al mirtillo | 138 |
| Paté de foie gras | 138 |
| Paté di fegato d'oca affumicato | 138 |
| Provolone | 138 |
| Senape (salsa) | 138 |
| Succo d'arancia e mela | 138 |
| Uovo | 138 |
| Uovo in camicia | 138 |
| Latte di pecora | 137 |
| Salatini | 137 |
| Succo di frutta con yogurt scremato | 137 |
| Cetriolo | 136 |
| Port salut | 136 |
| Prosciutto cotto alta qualità | 136 |
| Biscotti gocciolate | 135 |
| Biscotti graham crackers | 135 |
| Latticello | 135 |
| Rapa bollita | 135 |
| Succo di mora | 135 |
| Tacchino | 135 |
| Dolcetti al cioccolato | 134 |
| Mais bianco in scatola | 134 |
| Mais bianco in scatola (senza sale) | 134 |
| Mais in scatola | 134 |
| Mais in scatola (senza sale) | 134 |
| Succo d'arancia, mela e banane | 134 |
| Zuppa di granchi | 134 |

| Alimento | Potassio mg/100gr |
|---|--------------------------|
| Pasta con verdure | 133 |
| Torta alle noci pecan | 133 |
| Zucchero di canna | 133 |
| Croissant al formaggio | 132 |
| Cuore di pollo in umido | 132 |
| Latte intero | 132 |
| Pancake fatto in casa | 132 |
| Uova strapazzate | 132 |
| Uovo di quaglia | 132 |
| Zampone | 132 |
| Macedonia di frutta tropicale | 131 |
| Pane toscano | 131 |
| Spinaci della Nuova Zelanda | 130 |
| Succo d'ananas | 130 |
| Succo d'ananas (vitamina C aggiunta) | 130 |
| Succo di pera | 130 |
| Budino alla vaniglia | 128 |
| Crackers non salati in superficie | 128 |
| Limburger | 128 |
| Tabasco | 128 |
| Pane bianco | 127 |
| Panino per hamburger | 127 |
| Spirulina | 127 |
| Torta alla crema di cioccolato | 127 |
| Vino rosso (Merlot) | 127 |
| Vino rosso da tavola | 127 |
| Zuppa di piselli e prosciutto | 127 |
| Albicocche sciroppate (non sgocciolate) | 126 |
| Ceci in scatola | 126 |
| Uovo sodo | 126 |
| Albicocca e tapioca | 125 |
| Minestra di fagioli | 125 |
| Ricotta light | 125 |
| Torta alle pesche | 125 |
| Zucchini centenaria | 125 |
| Ananas sciroppato | 124 |
| Baguette | 124 |
| Ostriche | 124 |
| Pancake | 124 |
| Insalata con prosciutto e formaggio | 123 |
| Melanzane bollite | 123 |
| Melanzane bollite (senza sale) | 123 |
| Riso con pollo | 123 |
| Succo di mela e banana | 123 |
| Panna da caffetteria | 122 |
| Pollo | 122 |
| Spaghetti con pomodoro e carne | 122 |
| Biscotti | 121 |
| Pera-mela | 121 |
| Tofu | 121 |
| Bastoncini di tacchino | 120 |
| Pane arabo | 120 |
| Spaghetti cinesi | 120 |
| Cipolla dolce | 119 |
| Pera | 119 |
| Salsa di soia | 119 |
| Torta al burro | 119 |

| Alimento | Potassio mg/100gr |
|---|--------------------------|
| Budino al creme caramel | 118 |
| Croissant | 118 |
| Pere e ananas | 118 |
| Eclairs | 117 |
| Omelette | 117 |
| Succo di lime | 117 |
| Mais in scatola (sgocciolato) | 116 |
| Brioche con gelato | 115 |
| Caffè espresso | 115 |
| Caffè espresso decaffeinato | 115 |
| Cracker light | 115 |
| Pane all'uovo | 115 |
| Riso | 115 |
| Cracker al latte | 114 |
| Focaccia | 114 |
| Nettare di albicocca | 114 |
| Nettare di albicocca (vitamina C aggiunta) | 114 |
| Biscotti savoiardi | 113 |
| Biscotti savoiardi senza limone | 113 |
| Gamberi | 113 |
| Aceto balsamico | 112 |
| Anguria | 112 |
| Cono per gelato | 112 |
| Surimi | 112 |
| Biscotti al burro | 111 |
| Pane | 110 |
| Ananas | 109 |
| Salsa di carne (pollo) | 109 |
| Salsa di carne (tacchino) | 109 |
| Tuorlo | 109 |
| Banane e tapioca | 108 |
| Zucca spaghetti | 108 |
| Mela (con la buccia) | 107 |
| Bastoncini di pollo | 106 |
| Ciambelle al cioccolato | 106 |
| Fiori di zucca bolliti | 106 |
| Fiori di zucca bolliti (senza sale) | 106 |
| Paté di pollo | 106 |
| Piselli in scatola | 106 |
| Shortcake | 106 |
| Sugo di funghi | 106 |
| Fonduta | 105 |
| Ricotta | 105 |
| Succo d'uva | 104 |
| Succo d'uva (vitamina C aggiunta) | 104 |
| Pasta di guava | 103 |
| Succo di limone | 103 |
| Dessert con yogurt alla pesca | 102 |
| Lime | 102 |
| Germogli di soia verde bolliti | 101 |
| Germogli di soia verde bolliti (senza sale) | 101 |
| Kellog's Berry Rice Krispies | 101 |
| Succo di mela | 101 |
| Succo di mela (vitamina C aggiunta) | 101 |
| Succo di mela e susina | 101 |
| Biscotti di pasta frolla | 100 |
| Dessert con yogurt alla banana | 100 |

| Alimento | Potassio mg/100gr |
|---|--------------------------|
| Salsa agrodolce | 99 |
| Torta al cocco | 99 |
| Cheddar | 98 |
| Succo di mela e ciliegia | 98 |
| Tacchino con verdure | 98 |
| Wurstel di soia | 98 |
| Bisgnè non farcito | 97 |
| Panna da cucina | 97 |
| Prosciutto e verdure | 97 |
| Succo di acerola | 97 |
| Succo di mela e mirtillo | 97 |
| Succo di mela e pesca | 97 |
| Muffins al mirtillo | 96 |
| Succo di mela e uva (vitamina C aggiunta) | 96 |
| Agnello con verdure | 95 |
| Cheshire | 95 |
| Paté di fegato di pollo | 95 |
| Pesche sciroppate | 94 |
| Piselli e riso integrale | 93 |
| Torta paradiso | 93 |
| Grana | 92 |
| Pesche sciroppate (non sgocciolate) | 92 |
| Spumante dolce | 92 |
| Spumante secco | 92 |
| Marmellata di mele | 91 |
| Roquefort | 91 |
| Cheesecake | 90 |
| Croissant alla mela | 90 |
| Farina di mais | 90 |
| Kellogg's Corn Flakes | 90 |
| Mela | 90 |
| Succo di mela e uva | 90 |
| Laminaria | 89 |
| Tortellini | 89 |
| Kellogg's Rice Krispies | 88 |
| Macedonia | 88 |
| Mela cotta | 88 |
| Salatini soffici | 88 |
| Vino da cucina | 88 |
| Porri bolliti | 87 |
| Porri bolliti (senza sale) | 87 |
| Brodo di pesce | 86 |
| Fiocchi di latte (con verdure) | 86 |
| Pecorino | 86 |
| Ravanello | 86 |
| Riso e tacchino | 86 |
| Mirtillo palustre (cranberry) | 85 |
| Fiocchi di latte | 84 |
| Mozzarella light | 84 |
| Pasta al formaggio | 84 |
| Dolce danese | 83 |
| Dolce danese al limone | 83 |
| Pollo e verdure | 83 |
| Prugne e tapioca | 83 |
| Gamberetti fritti | 82 |
| Gruviera | 81 |
| Monterey | 81 |

| Alimento | Potassio mg/100gr |
|---|--------------------------|
| Salsa di carne (manzo) | 81 |
| Brodo di pollo | 80 |
| Gamberetti in scatola | 80 |
| Germogli di alfa alfa | 79 |
| Torta di mele | 79 |
| Banane e ananas con tapioca | 78 |
| Fungo del muschio | 78 |
| Emmental | 77 |
| Marmellata di albicocche | 77 |
| Mirtillo | 77 |
| Riso glutinoso | 77 |
| Torta di cliegie | 77 |
| Farina di riso | 76 |
| Mozzarella | 76 |
| Panna da montare | 75 |
| Aceto di mele | 73 |
| Kellogg's frosties | 73 |
| Pepe bianco | 73 |
| Mela e lampone | 72 |
| Pasta al ragù | 72 |
| Burro light con sale | 71 |
| Burro light senza sale | 71 |
| Pina colada | 71 |
| Vino bianco (Chardonnay) | 71 |
| Vino bianco da tavola | 71 |
| Zuppa di asparagi | 71 |
| Zuppa di piselli | 71 |
| Yogurt alla mela, colato | 70 |
| Aringa marinata | 69 |
| Senape con miele | 69 |
| Bignè alla crema | 68 |
| Gelato con biscotto | 68 |
| Mele sciroppate | 68 |
| Salsa tartara | 68 |
| Trippa | 67 |
| Dessert con mango e tapioca | 66 |
| Kellogg's Special K | 66 |
| Mela e mirtilli | 65 |
| Spalla grassa | 65 |
| Tilsit | 65 |
| Torta al limone | 65 |
| Torta fritta al limone | 65 |
| Torta fritta alla cliegia | 65 |
| Torta fritta alla frutta | 65 |
| Fontina | 64 |
| Biscotti alla vaniglia | 63 |
| Muschio irlandese | 63 |
| Torta di mele (McDonald's) | 63 |
| Zampa di maiale | 63 |
| Dessert con yogurt al mirtillo | 62 |
| Feta | 62 |
| Cocktail analcolico (ananas e pompelmo) | 61 |
| Riso e pollo | 60 |
| Frutta candita | 56 |
| Brodo di manzo | 54 |
| Caffè decaffeinato | 54 |
| Zuppa di pinne di squalo | 53 |

| Alimento | Potassio mg/100gr |
|--|--------------------------|
| Miele | 52 |
| Latte umano | 51 |
| Mele sminuzzate | 50 |
| Torta di mirtilli | 50 |
| Wakame | 50 |
| Zuppa di sedano | 50 |
| Caffè | 49 |
| Caprino stagionato | 48 |
| Mangostano sciroppato | 48 |
| Cocktail analcolico (ananas e arancia) | 46 |
| Vongole | 46 |
| Crusca di mais | 44 |
| Pasta con formaggio | 44 |
| Olive verdi | 42 |
| Biscotti della fortuna | 41 |
| Caffè d'orzo | 41 |
| Capperi (in scatola) | 40 |
| Nettare di pesca | 40 |
| Nettare di pesca (vitamina C aggiunta) | 40 |
| Aceto (di vino rosso) | 39 |
| Torta alla crema | 39 |
| Nettare di guava | 38 |
| Caramelle di gelatina | 37 |
| Marmellata d'arance | 37 |
| Tè nero | 37 |
| Tè nero deteinato | 37 |
| Caffè solubile | 36 |
| Margarina spalmabile | 36 |
| Horchata | 34 |
| Birra Budweiser | 33 |
| Zampa di maiale in umido | 33 |
| Ravioli (ripieno di formaggio) con salsa di pomodoro | 32 |
| Lardo di maiale | 31 |
| Nettare di papaya | 31 |
| Testa in cassetta | 31 |
| Liquore al caffè | 30 |
| Salsa di formaggio | 30 |
| Spaghetto di riso | 30 |
| Birra | 27 |
| Nettare di tamarindo | 27 |
| Birra Bud light | 26 |
| Birra Budweiser light | 26 |
| Caprino morbido | 26 |
| Nettare di Guanabana | 25 |
| Sake | 25 |
| Burro | 24 |
| Burro salato | 24 |
| Nettare di mango | 24 |
| Zuppa di gamberi | 24 |
| Cetrioli sott'aceto | 23 |
| Birra light | 21 |
| Daiquiri | 21 |
| Frattaglie di maiale | 18 |
| Margarina | 18 |
| Margarina con sale, con aggiunta di vitamina D | 18 |
| Margarina senza sale | 18 |
| Margarina senza sale, con aggiunta di vitamina D | 18 |

| Alimento | Potassio mg/100gr |
|---|--------------------------|
| Powerade al limone-lime | 18 |
| Limonata | 15 |
| Cocktail analcolico (succo di mirtilli) | 14 |
| Maionese | 14 |
| Nettare di pera | 13 |
| Nettare di pera (vitamina C aggiunta) | 13 |
| Zampa di maiale in salamoia | 13 |
| Melanzane sott'aceto | 12 |
| Farina di maranta | 11 |
| Tapioca | 11 |
| Whiskey sour | 11 |
| Maionese light | 10 |
| Tequila sunrise | 10 |
| Camomilla | 9 |
| Karkadè | 9 |
| Cola light | 8 |
| Olive nere | 8 |
| Sale da cucina | 8 |
| Melone cinese da conserva | 6 |
| Caramelle dure | 5 |
| Caramelle gommose | 5 |
| Marshmallows | 5 |
| Amido di mais | 3 |
| Cola senza caffeina | 3 |
| Medusa sotto sale | 3 |
| Red Bull | 3 |
| Red Bull senza zucchero | 3 |
| Spaghetti di soia | 3 |
| Aceto distillato | 2 |
| Aranciata | 2 |
| Chewing gum | 2 |
| Cola con caffeina | 2 |
| Rum | 2 |
| Zucchero | 2 |
| Ginger ale | 1 |
| Olio di oliva | 1 |
| Sprite | 1 |
| Vodka | 1 |
| Whisky | 1 |