

# Lebensmittel mit hohem Kaliumgehalt\*

## Obst



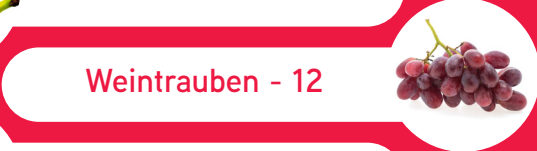
Aprikosen - 2



Avocado - 1/2



Banane - 1 kleine



Weintrauben - 12



Kiwi - 1



Melone - 1 Spalte



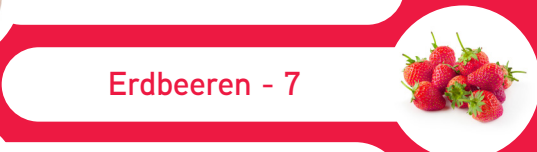
Nektarine - 1



Orange - 1



Pfirsich - 1



Erdbeeren - 7



Schwarze Johannisbeeren, roh - 1 EL

## Kartoffeln/Brot



Kartoffelpüree mit Butter (ohne Milch) - 1 EL



Pommes, fein geschnitten, frittiert - 75g



Röstkartoffel - 1 (etwa so groß wie ein kleines Ei)



Vollkornbrot - 1 Scheibe

## Gemüse



Fenchel, roh - 1/4 mittelgroße



Artischocke, gekocht - 1/2 mittelgroße



Ackerbohnen - 1 EL



Champignons, angebraten - 4 Köpfe



Pastinake, gekocht - 1 EL



Tomatenmark - 1 EL

## Getränke



Kuhmilch - 100ml

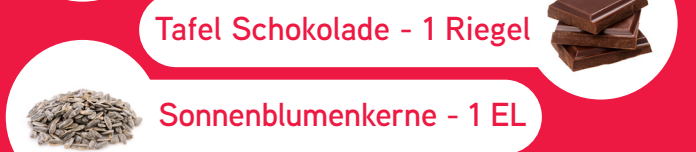


Orangensaft - 100ml

## Snacks



Kartoffelchips - 1 kleine Tüte (25g)



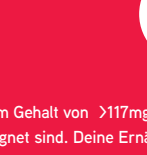
Tafel Schokolade - 1 Riegel



Sonnenblumenkerne - 1 EL



Schokoladentorte (mit choko- oder Fruchtcreme und Schokoüberzug) - 1 Stück



Fruchtjoghurt - 1 kleiner Becher (125g)



Sahnepudding (Vanille), aus dem Becher - 3 EL

\*Als "Hoher Kaliumgehalt" wurden Lebensmittel mit einem Gehalt von >117mg (3mmol) pro Portion eingestuft.

Bitte lass Dich von Deiner Ernährungsfachkraft/Diätologin beraten, welche Lebensmittel für Dich geeignet sind. Deine Ernährungsfachkraft/Diätologin oder Dein Arzt wird Dich zu Deiner Diät beraten.

# Lebensmittel mit moderatem Kaliumgehalt\*

## Obst



Apfel - 1

Brombeeren - 8



Kirschen - 10

Clementine - 1



Birne - 1

Ananas - 1 Scheibe



Himbeeren - 15

## Cerealien/Getreide

Hartweizennudeln,  
gekocht - 3 EL



Vollkornreis,  
gekocht - 2 EL

Graubrot - 1 Scheibe



Weißbrot - 1 Scheibe

Frühstückscerealien  
(Kakaohaltig) - 2 EL



Müsli-Cerealien - 2 EL

## Gemüse



Brokkoli, gekocht - 1 EL

Karotten, gekocht - 1 EL



Blumenkohl, gekocht - 1 EL

Zucchini, gekocht - 1 EL



Zwiebeln, gebraten - 1 EL

Mais (aus der Dose) - 1 EL



## Getränke



Mandeldrink - 100ml

Sojadrink - 100ml



Instant-Kaffee\* - 100ml

## Kartoffeln

Kartoffelrösti - 1 Stück (50g)



Kartoffelkroketten  
- 1 Stück (20g)

## Snacks

Nutella - 1 EL



Tomatenketchup - 1 EL



Milcheis, Vanille - 1 Kugel



\*Als "Moderater Kaliumgehalt" wurden Lebensmittel mit einem Gehalt von 39-117mg (1-3mmol) pro Portion eingestuft.

Bitte lass Dich von Deiner Ernährungsfachkraft/Diätologin beraten, welche Lebensmittel für Dich geeignet sind. Deine Ernährungsfachkraft/Diätologin oder Dein Arzt wird Dich zu Deiner Diät beraten.

\* Kinder unter 12 Jahren sollten keine koffeinhaltigen Getränke konsumieren

# Lebensmittel mit niedrigem Kaliumgehalt\*

## Obst



Heidelbeeren - 2 EL

Fruchtcocktail (aus der Dose in Zuckerwasser) - 1 EL



Litschi, roh - 2

Oliven - 10



Ananas (aus der Dose in Zuckerwasser) - 2 Scheiben

## Cerealien/Getreide

Frühstückscerealien, gepuffter Weizen mit Honig überzogen - 3 EL



Frühstückscerealien, Cornflakes - 3 EL

Haferflocken pur - 1 EL



Polenta, roh - 1 EL

Reis, poliert, gekocht - 2 EL



Risotto-Reis, gekocht - 1 EL

Hartweizengrieß, roh - 1/2 EL



## Gemüse



Mungbohnen sprossen - 1 EL

Stangensellerie - 1/2 Stange



Saure Gurke - 1

Grüne Paprika - 3 Ringe



Kürbis, gekocht - 1 EL

Stangenbohnen, gekocht - 1 EL



Stielmus, gekocht - 1 EL

## Getränke



Fruchtsirup - 150ml

Tee, schwarz\*/grün\*/Kräuter - 100ml



## Snacks



Einfache Kekse ohne Füllung, vegan - 2 Stück (14g)

Butterkekse - 2 (20g)



Cracker aus Weizenmehl - 1 (10g)

\*Als "Niedriger Kaliumgehalt" wurden Lebensmittel mit einem Gehalt von <math>< 39\text{mg}</math> (1mmol) pro Portion eingestuft.

Bitte lass Dich von Deiner Ernährungsfachkraft/Diätologin beraten, welche Lebensmittel für Dich geeignet sind. Deine Ernährungsfachkraft/Diätologin oder Dein Arzt wird Dich zu Deiner Diät beraten.

\* Kinder unter 12 Jahren sollten keine koffeinhaltigen Getränke konsumieren