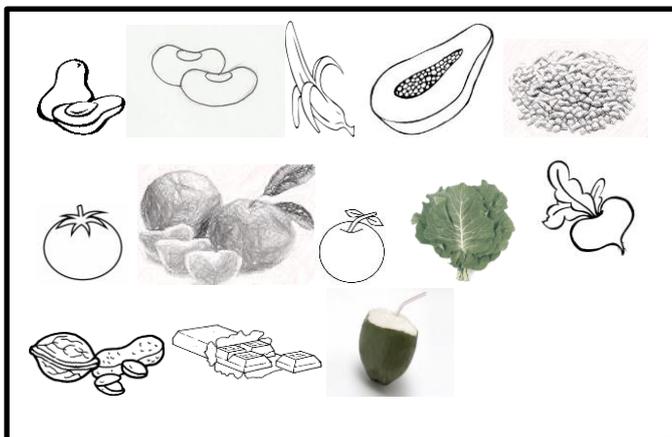


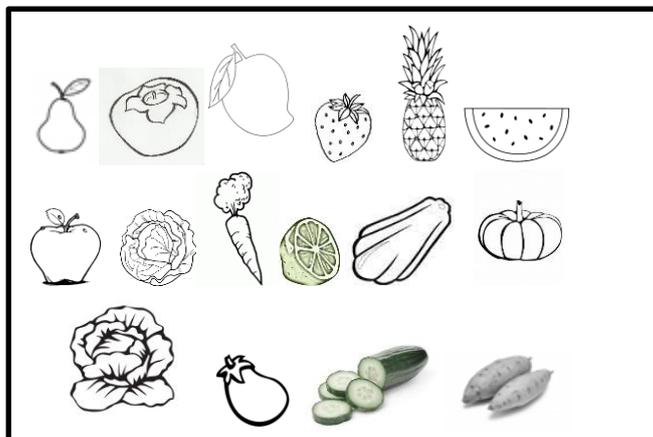
Restrição de Potássio

Coma com moderação!



- Banana da terra, banana nanica, ouro e prata, doce de banana;
- Tamarindo, maracujá, abacate, jaca, kiwi, romã, melão, mamão formosa, ameixa em calda, suco de laranja pêra (não diluído), tangerina, uva, frutas secas;
- Alface lisa e roxa, repolho roxo, almeirão, beterraba crua, chicória crua, couve crua, mostarda crua, rúcula crua, rabanete, tomate (extrato, molho ou em purê);
- Batata chips, batata inglesa frita, cará, aveia, farinha láctea;
- Amendoim, paçoca, pé de moleque, nozes, sementes, feijões, ervilha, grão-de-bico, soja, castanhas;
- Chocolate, caldo de cana e água de coco.

Coloque em seu Prato



- Abacaxi, maçã fuji e argentina, acerola, ameixa fresca, caju, caqui, goiaba vermelha pequena, jabuticaba, laranja lima, lima da pérsia, pera, banana maçã, manga, limão, mamão papaia (100g), pêssego, polpa de caju, doce de mamão sem calda;
- Chuchu cozido, alface americana, pepino, repolho branco cru;
- Ervilha, lentilha;
- Biscoito de polvilho doce aveia (até 2 colheres de sopa);
- Legumes cozidos (até 100g): abóbora cabotiá, chuchu, abobrinha verde, abóbora moranga, batata doce, batata inglesa, berinjela, brócolis, mandioca, cenoura e beterraba.

OBS: Legumes devem ser descascados e picados antes do cozimento. O cozimento deve ser feito em água e esta água deve ser desprezada, assim diminui-se a quantidade de potássio destes alimentos.



Alimentos com pequena e média quantidade de potássio

Frutas	Hortaliças
1 unidade média de laranja lima	5 folhas de alface – média
1 unidade média de banana maçã	2 pires de chá cheio de agrião
1 unidade média de maçã	½ pepino pequeno
1 Caqui médio	1 pires (chá) cheio de repolho
2 pires (chá) cheio de jabuticaba	branco
1 fatia média de abacaxi	3 unidades médias de rabanete
10 morangos pequenos	1 unidade média de pimentão
1 fatia média de melancia	1 unidade pequena de tomate
½ unidade média de manga	½ unidade de cenoura média
1 unidade média de pêssigo	1 pires (chá) cheio de escarola
1 unidade média de ameixa fresca	crua
½ copo americano de suco de limão	
1 copo americano de maracujá diluído com água	



Alimentos com grande quantidade de potássio

Frutas	Hortaliças
1 unidade média de banana nanica ou prata	1 pires (chá) cheio de acelga Crua
1 fatia média de melão	1 pires (chá) cheio de couve crua
1 unidade média de kiwi	3 col. sopa de beterraba crua
½ unidade média de abacate	1 pires (chá) de cheio de batata frita
1 unidade média de mexerica	2 col. sopa cheia de massa de tomate
½ copo americano de água de coco	1 concha pequena de feijão
1 fatia média de mamão	1 concha pequena de lentilha
1 unidade média de laranja pera.	
1 unidade de maracujá	

Outros alimentos ricos em potássio: frutas secas, tomate seco, extrato de tomate, caldo de cana, amendoim, castanha, chocolate, caldo de compota de frutas e sucos de fruta concentrados, refrigerantes e achocolatado.

OBS: couve-flor, espinafre, berinjela, vagem, quiabo, brócolis, abobrinha, batata, mandioquinha e abóbora devem ser descascados e picados antes do cozimento. O cozimento deve ser feito em água e esta água deve ser desprezada, assim diminui-se a quantidade de potássio destes alimentos.