

Kaliumtabel bij kaliumbeperkte voeding

Fruit per portie

van laag naar hoog kalium

Fruit	hoeveelheid (g)	kalium (mg)
Laag kalium (bij voorkeur kiezen)		
1 abrikoos, gedroogd	3	45
1 abrikoos, vers	20	55
1 mandarijn	55	80
1 pruim	40	80
1 schaalpje blauwe bessen	100	85
1 schijf ananas	100	115
1 citroen	65	125
1 vijg, vers	50	130
1 vijg, gedroogd	20	135
1 appel	135	165
Gemiddeld kalium (af en toe kiezen)		
1 perzik	115	185
1 schaalpje aardbeien	100	185
1 schaalpje bramen	100	185
1 mango	140	200
1 sinaasappel	130	230
1 schaalpje frambozen	100	230
1 kiwi, groen/geel	75	235
1 trosje druiven	100	235
1 schijf galiameloen	120	240
1 grapefruit	150	250
1 peer	180	280
Hoog kalium (bij uitzondering kiezen)		
1 schaalpje rode bessen	100	295
1/2 avocado	90	340
1 granaatappel	150	330
1 schijf suikermeloen	120	420
1 schijf watermeloen	300	475
1 banaan	130	485
1 schaalpje kersen	200	500

Bron: <https://nevo-online.rivm.nl>

Groenten

van laag naar hoog kalium

Rauwkost	hoeveelheid (g)	kalium (mg)
augurk	100	55
komkommer	100	145
ui	100	185
tomaat	100	240
paprika	100	250
radijs	100	250
wortelen, rauw	100	270
sla	100	350

Groente (gekookt)	hoeveelheid (g)	kalium (mg)
Laag kalium (af en toe kiezen)		
tauge	100	70
pompoen	100	85
zuurkool	100	140
spitskool	100	140
witte kool	100	150
snijbonen	100	160
andijvie	100	160
koolraap	100	175
groene kool	100	185
witlof	100	185
Gemiddeld kalium (af en toe kiezen)		
aubergine	100	200
asperges	100	200
wortelen, gekookt	100	215
prei	100	220
bloemkool	100	220
peultjes	100	250
chinese kool	100	250
maïs	100	250
champignons	100	250
courgette	100	270
rode kool	100	270
peulvruchten, blik/pot	100	270
sperziebonen	100	270
Hoog kalium (bij uitzondering nemen)		
doperwten	100	300
bleekselderij	100	320
rode bieten	100	345
artisjok	100	350
peulvruchten, gekookt	100	400
tuinbonen	100	400
broccoli	100	400
venkel	100	400
spruitjes	100	410
spinazie	100	420
postelein	100	800

Bron: <https://nevo-online.rivm.nl>

Peulvruchten

van laag naar hoog kalium

Peulvruchten	hoeveelheid (g)	kalium (mg)
Laag kalium (bij voorkeur kiezen)		
x	x	x
Gemiddeld kalium (af en toe kiezen)		
Kikkererwten	100	215
Linzen	100	295
Hoog kalium (bij uitzondering kiezen)		
Bruine bonen	100	310
Kapucijners	100	325
Splitterwten	100	330
Witte bonen	100	365
Kidney bonen	100	445
Sojabonen	100	495

Bron: <https://nevo-online.rivm.nl>

Notenlijst

van laag naar hoog kalium

Noten	hoeveelheid (g)	kalium (mg)
Laag kalium (bij voorkeur kiezen)		
Macadamianoten	25	90
Pecannoten	25	100
Walnoten	25	135
Gemiddeld kalium (af en toe kiezen)		
Paranoten	25	150
Cashewnoten	25	170
Hazelnoten	25	180
Hoog kalium (bij uitzondering kiezen)		
Pinda's	25	190
Amandelen	25	200
Pistachenoten	25	220

Bron: <https://nevo-online.rivm.nl>

Exotische vruchten

van laag naar hoog kalium

Vrucht	hoeveelheid (g)	kalium (mg)
Laag kalium (bij voorkeur kiezen)		
1 lychee	10	20
1 kumquat	10	20
1 passievrucht	15	35
Salak	50	90
Papaja	100	165
Gemiddeld kalium (af en toe kiezen)		
Pitaja/Dragonfruit	100	180
Kaki/Sharonfruit	125	225
Carambola/Sterfruit	155	235
Hoog kalium (bij uitzondering kiezen)		
Zuursak	100	300
Guave	100	420
Doerian	100	450
Katahar/Nangka Jackfruit	100	450
Bakbanaan	100	500

Bron: <https://nevo-online.rivm.nl>

Exotische groente

van laag naar hoog kalium

Groente, rauw	hoeveelheid (g)	kalium (mg)
Laag kalium (bij voorkeur kiezen)		
paksoi	100	230
kouseband	100	240
antroewa	100	279
Gemiddeld kalium (af en toe kiezen)		
okra	100	300
sopropo	100	300
amsoi	100	330
kaisoi	100	300
Hoog kalium (bij uitzondering kiezen)		
klaroen	100	420
tayer(blad)	100	950
kaliboontjes	100	1240

Bron: <https://nevo-online.rivm.nl>

Fruitlijst, gedroogd

van laag naar hoog kalium

Fruit	hoeveelheid (g)	kalium (mg)
Laag kalium (bij voorkeur kiezen)		
1 dadel	6	35
1 pruim	5	45
1 abrikoos	3	45
rozijnen	10	80
Gemiddeld kalium (af en toe kiezen)		
vijgen, gedroogd	20	135

Bron: <https://nevo-online.rivm.nl>

Exotische knollen

van laag naar hoog kalium

Groente, rauw	hoeveelheid (g)	kalium (mg)
Laag kalium (bij voorkeur kiezen)		
x	x	x
Gemiddeld kalium (af en toe kiezen)		
cassave	100	330
Hoog kalium (bij uitzondering kiezen)		
bataat	100	370
yam	100	380
pomtajer	100	480

Bron: <https://nevo-online.rivm.nl>

Sappenlijst

van laag naar hoog kalium

Sappen	hoeveelheid (ml)	kalium (mg)
Laag kalium (bij voorkeur kiezen)		
Appelsap	100	100
Dubbeldrank	100	95
Perensap	100	120
Gemiddeld kalium (af en toe kiezen)		
Grapefruitsap	100	135
Druivensap	100	135
Multivruchtensap	100	135
Citroensap	100	140
Ananassap	100	160
Sinaasappelsap	100	165
Hoog kalium (bij uitzondering kiezen)		
(Rode)Bessensap	100	200
Granaatappelsap	100	200
Cranberrysap	100	200
Tomatensap	100	210
Wortelsap	100	260
Bietensap	100	290

Bron: <https://nevo-online.rivm.nl>