

منابع متوسط پتاسیم

منابع کم پتاسیم

منابع پتاسیم بالا

(تا ۲۰۰ میلی گرم ۱۰۱)

(تا ۱۰۰ میلی گرم ۰)

اسفناج خام—بادمجان—بروکلی

لوبیا سبز—خیار پوست کنده—شاهی

پیاز—تربچه—ذرت—ریواس

فلفل سبز—کاهو—کلم چینی خام

شلغم—کدو—کرفس خام

کلم خام—آب انگور—زغال اخته

گل کلم—کلم پخته—نخود سبز

عصاره هلو—لیموشیرین (نصف یک عدد)

هویج—تره خام—آب سیب

لیمو ترش زرد (نصف یک عدد)

آب گریپ فروت—کشمش (۲ قاشق غذا خوری)

گریپ فروت (نصف یک عدد)—گیلاس—هلو

انجیر—سیب—توت فرنگی—تمشک

انگور—آناناس (تازه و کنس رو)

لیمو ترش سبز (۱۰۰ گرم)—انبه—هندوانه—شاه توت

(تا ۳۵۰ میلی گرم ۲۰۱)

چغندر—سبزی پخته—اسفناج پخته—کرفس پخته—قارچ پخته

بامیه—آب گوجه فرنگی—رب گوجه فرنگی

سیب زمینی آب پز یا پخته شده، سرخ شده یا تنوری

کدو حلوائی—انجیر خشک—آجیل ها و دانه ها

کره بادام زمینی—شکلات—کاپوچینو—نارگیل

شیر کاکائو—میلک شیک—ماکارونی

ماست (۲/۳ لیوان)—برگه زرد آلو—پرتقال

انار—خرمالو—خریزه—خرما—زرد آلو

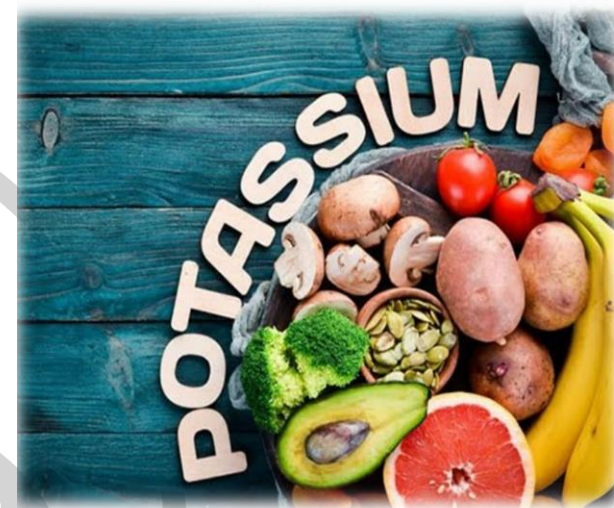
شلیل—گلابی—طالبی—آب پرتقال—کیوی

گرمک—موز—ازگیل—آلو بخارا خشک





منابع پتاسیم



تهیه کننده	خانم م- کریمی کارشناس ارشد تغذیه
تأیید کننده علمی	آقای امید - دکترای تغذیه
ناظر کیفی	آقای ع- فرمانی - سوپروایزر آموزش آقای م- بیات - سوپروایزر آموزش سلامت
ویرایش اول	اردیبهشت ۱۴۰۴
شماره سند	W-PE-110-R00
منابع	Krauses food and the nutrition care process 20۲۱ Modern nutrition

در صورت تمایل جهت استفاده از خدمات مشاوره تخصصی،
سوختگی و ترمیمی از روش های زیر استفاده نمایید.

۱- ایمیل: amiralmomeninbh@sums.ac.ir

۲- سایت:

amiralmomeninhospital.sums.ac.ir

۳- سامانه پیامک بیمارستان: ۰۹۹۱۲۰۶۴۳۲۷