

Tabel 2: Kaliumgehalte in verschillende voedingsmiddelen (1, *2).

Voedingsmiddel	portie	Kalium (mg)	
		per portie	per 100 g
Aardappelen			
aardappelen, oud, rauw	1 portie (150 g)	647	431
aardappelen, nieuw, rauw	1 portie (150 g)	557	371
aardappelen, nieuw, gekookt met schil	1 portie (150 g)	630	420
aardappelen, nieuw, gekookt zonder schil	1 portie (150 g)	401	267
frietten, huisbereid in plantaardige olie	1 portie (150 g)	813	542
aardappelchips	1 zakje (45 g)	501	1114
Graanproducten			
brood, volkoren	1 sneetje (30 g)	86	285
brood, wit	1 sneetje (30 g)	42	139
havervlokken	1 portie (40 g)	155	388
rijst, bruin, gekookt	1 portie (150 g)	149	99
rijst, gepeld, gekookt	1 portie (150 g)	26	17
deegwaren, volkoren, gekookt	1 portie (150 g)	206	137
deegwaren, met ei, gekookt	1 portie (150 g)	38	25
Groenten			
gekookt*, gemiddeld	1 portie warme maaltijd (200 g)	454	227
rauwkost, gemiddeld	1 portie rauwkost (100 g)	250	250
sla, ijsbergsla*	1 portie rauwkost (100 g)	243	243
sla, kropsla*	1 portie rauwkost (100 g)	352	352
wortelen	1 portie rauwkost (100 g)	233	233
kerstomaten	1 portie rauwkost (100 g)	369	369
tomaat, rauw	1 portie rauwkost (100 g)	256	256
tomaat, in blik*	1 blik (400 g)	976	244
Passata, tetrabrik	1 brik (500 g)	1605	321
tomatenpuree, in blik	1 klein blikje (70 g)	811	1159
spruiten, rauw	1 portie warme maaltijd (200 g)	1022	511
spruiten, klassiek gekookt	1 portie warme maaltijd (200 g)	712	356
spruiten, gekookt microgolf	1 portie warme maaltijd (200 g)	1100	550
spruiten, diepvries	1 portie warme maaltijd (200 g)	780	390
spinazie, rauw	1 portie rauwkost (100 g)	474	474
spinazie, gehakt, diepvries	1 portie warme maaltijd (200 g)	510	255
champignon, rauw*	1 portie warme maaltijd (200 g)	640	320
champignon, gekookt*	1 portie warme maaltijd (200 g)	500	250
bloemkool, rauw	1 portie rauwkost (100 g)	349	349
bloemkool, gekookt microgolf	1 portie warme maaltijd (200 g)	720	360
bloemkool diepvries	1 portie warme maaltijd (200 g)	722	361
bloemkool, klassiek gekookt	1 portie warme maaltijd (200 g)	370	185
wortelen, rauw	1 portie rauwkost (100 g)	233	233
wortelen, gekookt microgolf	1 portie warme maaltijd (200 g)	386	193
wortelen, in blik/glas	1 portie warme maaltijd (200 g)	244	122

wortelen, klassiek gekookt	1 portie warme maaltijd (200 g)	298	149
prei, rauw	1 portie warme maaltijd (200 g)	784	392
prei, gekookt microgolfoven	1 portie warme maaltijd (200 g)	698	349
prei, diepvries	1 portie warme maaltijd (200 g)	378	189
prei, klassiek gekookt	1 portie warme maaltijd (200 g)	588	294
knolselder, rauw	1 portie warme maaltijd (200 g)	748	374
koolrabi, rauw	1 portie warme maaltijd (200 g)	1000	500
rode biet, rauw	1 portie warme maaltijd (200 g)	814	407
venkel, rauw	1 portie warme maaltijd (200 g)	854	427
bleekselder, rauw	1 portie warme maaltijd (200 g)	800	400
pastinaak, rauw	1 portie warme maaltijd (200 g)	900	450
rammenas, rauw	1 portie warme maaltijd (200 g)	800	400
Kruiden			
peterselie vers	1 eetlepel (5 g)	35	700
postelein, vers	om gerecht af te werken (20 g)	160	800
knoflook	1 teentje (6 g)	37	620
bieslook vers	1 voorverpakte portie (20 g)	87	434
Fruit			
Fruitmengeling vers, gemiddeld	1 stuk fruit (125 g)	195	156
banaan	1 stuk fruit (125 g)	421	337
abrikoos	3 abrikozen (125 g)	436	349
abrikoos op sap	3 abrikozen (125 g)	213	170
abrikoos gedroogd	3 abrikozen (21 g)	244	1162
kiwi	2 kiwi's (125 g)	376	301
aardbeien	8 aardbeien (125 g)	331	265
rode bessen	10 trosjes (125 g)	369	295
druif, blauw, met schil	1 trosje (125 g)	244	195
rozijntjes	1 handje (20 g)	149	746
vijg	2 stuks (125 g)	290	232
vijg, gedroogd	1 stuk (20 g)	136	680
meloen, cavaillon	1 stuk fruit (125 g)	500	400
kers	2 handjes kersen (125 g)	304	243
rabarber	1 stuk fruit (125 g)	375	300
passievrucht	8 stuks (125 g)	378	302
avocado	1 stuk (125 g)	564	451
Peulvruchten			
linzen, blond, gekookt	1 portie als eiwitbron (150 g)	345	230
witte bonen, gekookt	1 portie als eiwitbron (150 g)	221	147
rode bonen, uit blik	1 portie als eiwitbron (150 g)	420	280
kikkerwten, gekookt	1 portie als eiwitbron (150 g)	161	107
Noten en zaden			
amandelnoten	1 handje (25 g)	209	835
cashewnoten	1 handje (25 g)	148	593
hazelnoten	1 handje (25 g)	170	680

walnoten	1 handje (25 g)	87	346
pindanoten*	1 handje (25 g)	189	757
sesamzaadjes	1 eetlepel (12 g)	61	512
zonnebloempitten	1 eetlepel (15 g)	99	660
Melkproducten			
melk, halfvol	1 glas (150 ml)	248	165
yoghurt, vol	1 potje (125 g)	200	160
kaas, Gouda, Belgisch	1 sneetje (30 g)	27	90
plattekaas, mager	1 potje (100 g)	124	124
chocolademelk, halfvol	1 glas (150 ml)	227	151
Plantaardige drinks			
sojadrink	1 glas (150 ml)	191	127
amandeldrink	1 glas (150 ml)	27	18
rijstdrink	1 glas (150 ml)	24	16
Vlees			
rundvlees, biefstuk, mager	1 portie of 1/4 bord (100 g)	320	320
kalfsvlees, lapje	1 portie of 1/4 bord (100 g)	367	367
gevogelte, kippenborst	1 portie of 1/4 bord (100 g)	330	330
varkensvlees, haasje	1 portie of 1/4 bord (100 g)	365	365
Plantaardige vleesvervangers			
tofu	1 portie of 1/4 bord (100 g)	67	67
tempeh	1 portie of 1/4 bord (100 g)	402	402
Vis			
zalm, rauw	1 portie of 1/4 bord (100 g)	374	374
schelvis, rauw	1 portie of 1/4 bord (100 g)	357	357
kabeljauw	1 portie of 1/4 bord (100 g)	380	380
mosselen, gekookt	1 portie of 1/4 bord (100 g)	179	179
Eieren			
kippenei, rauw	1 ei (50 g)	63	125
kippenei, dooier	van 1 ei (18 g)	19	103
kippenei, eiwit	van 1 ei (32 g)	45	142
Chocolade			
chocolade, melk	1 mignonette (15 g)	66	441
chocolade, puur*	1 mignonette (15 g)	60	400
Koffie en thee			
koffie, bereid	1 kop (150 ml)	117	78
thee, bereid	1 kop (150 ml)	12	8

Referenties

1. Belgische voedingsmiddelentabel (NUBEL) – www.internubel.be – geraadpleegd 22 september 2021

*2. Nederlands voedingsstoffenbestand (NEVO) – <https://nevo-online.rivm.nl/> - geraadpleegd 22 september 2021