

## مقدار پتاسیم گروه میوه ها

میوه های کم پتاسیم	
آب انگور (نصف لیوان) زغال اخته (نصف لیوان) عصاره هلو (نصف لیوان)	گللابی، کمپوت یا عصاره (نصف لیوان) لیموشیرین (نصف یک عدد) لیموترش زرد (نصف یک عدد)
میوه های متوسط پتاسیم	
آب سیب (نصف لیوان) آب گریپ فروت (نصف لیوان) آب لیموترش زر (آلیمو شیرین) آفو برقانی (یک عدد متوسط) آناناس، تازه یا کمپوت انگور (۱۵ عدد کوچک) تمشک (نصف لیوان) توت فرنگی (نصف لیوان) سیب (یک عدد) انجیر، کمپوت یا خام (نصف لیوان) آب لیمو ترش سبز (یک استکان)	شاه توت (نصف لیوان) عصاره زرد آلو (نصف لیوان) کشمش (۲ قاشق غذاخوری) گریپ فروت (نصف یک عدد) گیلاس (نصف لیوان) نارنگی (۲ عدد کوچک) هلو، تازه (یک عدد) هندوانه (یک لیوان) انبه (نصف لیوان) لیموترش سبز (۱۰۰ گرم)
میوه های پرپتاسیم	
آب آلو (نصف لیوان) آلو بخار، خشک (۵ عدد) انجیر خشک (۲ عدد) برگه زرد آلو (۵ عدد) پرتقال (یک عدد) انار (نصف یک عدد) خرما (سه عدد) زرد آلو تازه یا کمپوت (۱۰۰ گرم) شلیل (یک عدد کوچک)	طالبی (یک هشتم یک عدد) آب پرتقال (نصف لیوان) خرمالو (یک عدد) کیوی (نصف یک عدد) گرمک (یک هشتم یک عدد) خریزه (یک هشتم یک عدد) موز (نصف یک عدد) گللابی تازه (یک عدد) ازگیل (۲ عدد)

تاریخ تدوین : ۱۳۹۸/۰۹/۲۳

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۴/۰۹/۳۱

تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۷/۰۹/۳۱

کد : MH.BR.PE.DIA.۱۸۸

واحد آموزش به بیمار

## مقدار پتاسیم گروه سبزی ها

سبزیجات کم پتاسیم	
کاهو(یک لیوان) فلفل سبز(نصف لیوان) کلم خام(نصف لیوان)	لوبیا سبز(نصف لیوان) خیار پوست کنده(یک عدد متوسط) شاهی(نصف لیوان)
سبزیجات متوسط پتاسیم	
کدو(یک عدد متوسط) کرفس خام(یک شاخه) کلم پخته(نصف لیوان) گل کلم(نصف لیوان) مارچوبه(پنج شاخه) نخودسبز(نصف لیوان) هویج پخته(نصف لیوان) هویج(یک عدد خام) سبزی خوردن(یک پیش دستی)	اسفناج خام(نصف لیوان) بادمجان(یک عدد) بروکلی(نصف لیوان) پیاز(نصف لیوان) تربچه(نصف لیوان) ذرت(نصف بلال) ریواس(نصف لیوان) شلغم(نصف لیوان) قارچ کنسرو یا تازه(نصف لیوان)
سبزیجات پر پتاسیم	
کدو حلوائی(نصف لیوان) فلفل تند(نصف لیوان) رب گوجه فرنگی(۲قاشق غذاخوری) کلم بروکسل(نصف لیوان) سیب زمینی آبپز یا پوره(۱ عدد) سیب زمینی تنوری(نصف یک عدد) سیب زمینی سرخ شده(۳۰ گرم)	اسفناج پخته(نصف لیوان) چغندر(نصف لیوان) کرفس پخته(نصف لیوان) قارچ پخته(نصف لیوان) بامیه(نصف لیوان) آب گوجه فرنگی(نصف لیوان) گوجه فرنگی(یک عدد) سبزی پخته(۵قاشق غذاخوری)