

Содержание калия в продуктах

Таблица процентного содержания калия в продуктах питания. На диаграмме показана процентная доля калия от суточной потребности, рассчитанная исходя из порции продукта 100 г.

№	Количество	Доля от суточной нормы на 100 г
1	Кервель ажурный сушёный 4 740,0 мг	100,9%
2	Кориандр (кинза) лист высушенный 4 466,0 мг	95,0%
3	Укроп сушёный 3 308,0 мг	70,4%
4	Эстрагон сушёный 3 020,0 мг	64,3%
5	Петрушка сушёная 2 683,0 мг	57,1%
6	Бasilik сухой 2 630,0 мг	56,0%
7	Морковь сушёная 2 540,0 мг	54,0%
8	Мука соевая 2 515,0 мг	53,5%
9	Соевый жмых 2 490,0 мг	53,0%
10	Паприка специя, в виде порошка 2 280,0 мг	48,5%
11	Семена гулявника 2 130,0 мг	45,3%
12	Куркума приправа в виде порошка 2 080,0 мг	44,3%
13	Перец чили молотый сухой 1 950,0 мг	41,5%
14	Мята сушёная 1 924,0 мг	40,9%
15	Перец чили острый высушенный на солнце 1 870,0 мг	39,8%
16	Абрикосы сушёные низкое содержание воды 1 850,0 мг	39,4%
17	Соевые бобы зрелые, в сухом виде 1 797,0 мг	38,2%
18	Зира семена кумина 1 788,0 мг	38,0%
19	Чипсы картофельные без соли 1 744,0 мг	37,1%
20	Шафран специя 1 724,0 мг	36,7%
21	Фасоль Лима сухая 1 724,0 мг	36,7%

22	Семена фенхеля	МГ 1 694,0	36,0%
23	Грибы шиитаке сушёные	МГ 1 534,0	32,6%
24	Какао-порошок	МГ 1 524,0	32,4%
25	Майоран специя в виде порошка	МГ 1 522,0	32,4%
26	Бананы сушёные	МГ 1 491,0	31,7%
27	Отруби рисовые необработанные термически	МГ 1 485,0	31,6%
28	Фасоль чёрная сухая	МГ 1 483,0	31,6%
29	Меласса	МГ 1 464,0	31,1%
30	Фасоль розовая сухая	МГ 1 464,0	31,1%
31	Семена аниса	МГ 1 441,0	30,7%
32	Сыр Брюнуст	МГ 1 409,0	30,0%
33	Фасоль красная (Кидни) сухая	МГ 1 406,0	29,9%
34	Семена сельдерея	МГ 1 400,0	29,8%
35	Фасоль пёстрая (Пинто) сухая	МГ 1 393,0	29,6%
36	Голубиный горох сухой	МГ 1 392,0	29,6%
37	Спирулина сушёная (в виде порошка)	МГ 1 363,0	29,0%
38	Мука арахисовая	МГ 1 358,0	28,9%
39	Персик сушёный	МГ 1 351,0	28,7%
40	Тмин семена	МГ 1 351,0	28,7%
41	Молоко сухое	МГ 1 330,0	28,3%
42	Перец чёрный молотый	МГ 1 329,0	28,3%
43	Экстракт имбиря порошок	МГ 1 320,0	28,1%
44	Французская зеленая фасоль свежая	МГ 1 316,0	28,0%
45	Семена кориандра	МГ 1 267,0	27,0%

46	Орегано душица, высушенная	1 260,0 мг	26,8%
47	Фасоль Адзуки сухая	1 254,0 мг	26,7%
48	Маш сухой	1 246,0 мг	26,5%
49	Семя конопляное	1 200,0 мг	25,5%
50	Чеснок сушёный	1 193,0 мг	25,4%
51	Семена укропа	1 186,0 мг	25,2%
52	Фасоль белая сухая	1 185,0 мг	25,2%
53	Отруби пшеничные необработанные термически	1 182,0 мг	25,1%
54	Курага	1 162,0 мг	24,7%
55	Белок куриного яйца в виде порошка	1 125,0 мг	23,9%
56	Кардамон	1 119,0 мг	23,8%
57	Фасоль черноглазая сухая	1 112,0 мг	23,7%
58	Картофельные хлопья в сухом виде (пюре быстрого приготовления)	1 098,0 мг	23,4%
59	Шалфей молотый	1 070,0 мг	22,8%
60	Бобы в сыром виде, зрелые	1 062,0 мг	22,6%
61	Слива сушёная низкое содержание воды	1 058,0 мг	22,5%
62	Чабер молотый	1 051,0 мг	22,4%
63	Перец душистый молотый	1 044,0 мг	22,2%
64	Фисташки свежие	1 025,0 мг	21,8%
65	Гвоздика (пряность) приправа в виде порошка	1 020,0 мг	21,7%
66	Буковый орешек	1 017,0 мг	21,6%
67	Томатная паста консервированная	1 014,0 мг	21,6%
68	Люпин (бобы люпина) сухие	1 013,0 мг	21,6%
69	Фисташки жареные (без соли)	1 007,0 мг	21,4%
70	Фисташки жареные солёные	1 007,0	21,4%

71	Крахмал картофельный	1 001,0 мг	21,3%
72	Персик вяленый	996,0 мг	21,2%
73	Луковый порошок	985,0 мг	21,0%
74	Розмарин сушёный	955,0 мг	20,3%
75	Соевый протеин порошок	933,0 мг	19,9%
76	Семечки подсолнуха жареные (очищенные)	850,0 мг	18,1%
77	Мука нутовая	846,0 мг	18,0%
78	Протеиновые добавки на основе молока порошок	840,0 мг	17,9%
79	Горох сухой, зрелый	823,0 мг	17,5%
80	Ямс сырой	816,0 мг	17,4%
81	Тимьян сушёный	814,0 мг	17,3%
82	Семя льняное	813,0 мг	17,3%
83	Семена тыквы очищенные	809,0 мг	17,2%
84	Пажитник семена	770,0 мг	16,4%
85	Ботва свекольная в свежем виде	762,0 мг	16,2%
86	Фундук жареный	755,0 мг	16,1%
87	Изюм без косточек	746,0 мг	15,9%
88	Заменители яиц в виде порошка	744,0 мг	15,8%
89	Семена горчицы молотая горчица	738,0 мг	15,7%
90	Укроп свежий	738,0 мг	15,7%
91	Миндаль свежий	733,0 мг	15,6%
92	Лемонграсс свежий	723,0 мг	15,4%
93	Семена мака	719,0 мг	15,3%
94	Нут сухой	718,0 мг	15,3%

95	<u>Шоколад тёмный (70-85% какао)</u>	715,0 мг	15,2%
96	<u>Миндаль жареный</u>	713,0 мг	15,2%
97	<u>Арахис сырой</u>	705,0 мг	15,0%
98	<u>Финики Маджуль</u>	696,0 мг	14,8%
99	<u>Фундук свежий</u>	680,0 мг	14,5%
100	<u>Инжир сушёный</u>	680,0 мг	14,5%
101	<u>Чечевица сухая</u>	677,0 мг	14,4%
102	<u>Ямс приготовленный</u>	670,0 мг	14,3%
103	<u>Розмарин свежий</u>	668,0 мг	14,2%
104	<u>Чечевица (красная или розовая) сухая</u>	668,0 мг	14,2%
105	<u>Кешью сырой</u>	660,0 мг	14,0%
106	<u>Бразильский орех</u>	659,0 мг	14,0%
107	<u>Финики Деглет нур</u>	656,0 мг	14,0%
108	<u>Белокопытник в сыром виде</u>	655,0 мг	13,9%
109	<u>Семечки подсолнуха очищенные</u>	645,0 мг	13,7%
110	<u>Яблоки сушёные</u>	640,0 мг	13,6%
111	<u>Каракатица приготовленная</u>	637,0 мг	13,6%
112	<u>Арахис жареный</u>	634,0 мг	13,5%
113	<u>Осьминог варёный</u>	630,0 мг	13,4%
114	<u>Моллюски варёные</u>	628,0 мг	13,4%
115	<u>Сёмга запечённая</u>	628,0 мг	13,4%
116	<u>Тамаринд свежий</u>	628,0 мг	13,4%
117	<u>Зелёные соевые бобы свежие</u>	620,0 мг	13,2%
118	<u>Листья амаранта свежие</u>	611,0 мг	13,0%
119	<u>Тимьян свежий</u>	609,0	13,0%

120	Кресс-салат свежий	мг 606,0	12,9%
121	Кедровый орех без скорлупы	мг 597,0	12,7%
122	Таро клубни в сыром виде	мг 591,0	12,6%
123	Мука гречневая	мг 577,0	12,3%
124	Картофель жареный	мг 576,0	12,3%
125	Мята перечная свежая	мг 569,0	12,1%
126	Васаби корень в сыром виде	мг 568,0	12,1%
127	Шоколад тёмный (60-69% какао)	мг 567,0	12,1%
128	Отруби овсяные необработанные термически	мг 566,0	12,0%
129	Кешью жареный	мг 565,0	12,0%
130	Киноа крупа сухая	мг 563,0	12,0%
131	Терпуг запечённый	мг 560,0	11,9%
132	Шоколад тёмный (45-59% какао)	мг 559,0	11,9%
133	Арахисовая паста	мг 558,0	11,9%
134	Шпинат свежий	мг 558,0	11,9%
135	Петрушка свежая	мг 554,0	11,8%
136	Кета запечённая	мг 550,0	11,7%
137	Анчоусы консервированные (в масле)	мг 544,0	11,6%
138	Кокосовая стружка неподслащённая	мг 543,0	11,6%
139	Мюсли запечённые (гранола) в сухом виде, хрустящие, с мёдом	мг 539,0	11,5%
140	Зелёные соевые бобы отваренные	мг 539,0	11,5%
141	Желтохвост (лакедра) запечённый	мг 538,0	11,4%
142	Картофель запечённый в кожуре	мг 535,0	11,4%
143	Бамбуковые побеги в сыром виде	мг 533,0	11,3%

144 Груша сушёная (вяленая)	533,0 мг	11,3%
145 Махи-махи (корифена) запечённая	533,0 мг	11,3%
146 Бамбуковые побеги варёные	533,0 мг	11,3%
147 Фасоль Адзуки варёная	532,0 мг	11,3%
148 Лавровый лист	529,0 мг	11,3%
149 Палтус запечённый	528,0 мг	11,2%
150 Чёрный орех	523,0 мг	11,1%
151 Куриный фарш сырой	522,0 мг	11,1%
152 Луциан (берикс) запечённый	522,0 мг	11,1%
153 Кинза (листья кориандра) свежие	521,0 мг	11,1%
154 Скумбрия солёная	520,0 мг	11,1%
155 Налим запечённый	518,0 мг	11,0%
156 Соевые бобы варёные (зрелые)	515,0 мг	11,0%
157 Морской чёрт приготовленный	513,0 мг	10,9%
158 Ржаное зерно (рожь) в сухом виде	510,0 мг	10,9%
159 Фасоль розовая варёная	508,0 мг	10,8%
160 Крупа амарантовая сухая (семена)	508,0 мг	10,8%
161 Фасоль Лима варёная	508,0 мг	10,8%
162 Орех пили	507,0 мг	10,8%
163 Грибы лисички сырые	506,0 мг	10,8%
164 Чавыча запечённая	505,0 мг	10,7%
165 Менёк запечённый	503,0 мг	10,7%
166 Протеин сывороточный порошок	500,0 мг	10,6%
167 Рыба-меч запечённая	499,0 мг	10,6%
168 Судак запечённый	499,0	10,6%

169	Плантаны в свежем виде	МГ 499,0	10,6%
170	Портулак свежий	МГ 494,0	10,5%
171	Кипрей (листья кипрея) свежий	МГ 494,0	10,5%
172	Капуста кудрявая в сыром виде	МГ 491,0	10,4%
173	Плоды хлебного дерева свежие	МГ 490,0	10,4%
174	Сёмга сырая	МГ 490,0	10,4%
175	Мольва запечённая	МГ 486,0	10,3%
176	Авокадо свежее	МГ 485,0	10,3%
177	Каштан очищенный, свежий	МГ 484,0	10,3%
178	Соевые бобы пророщенные в свежем виде	МГ 484,0	10,3%
179	Таро приготовленные клубни	МГ 484,0	10,3%
180	Группер сырой	МГ 483,0	10,3%
181	Эдамаме замороженные	МГ 482,0	10,3%
182	Масляная рыба (эсколар) копчёная	МГ 481,0	10,2%
183	Картофель фри	МГ 478,0	10,2%
184	Группер запечённый	МГ 475,0	10,1%
185	Батат печёный	МГ 475,0	10,1%
186	Шпинат варёный	МГ 466,0	9,9%
187	Мука из тритикале	МГ 466,0	9,9%
188	Плантаны приготовленные	МГ 465,0	9,9%
189	Мускатный орех пряность, молотый	МГ 463,0	9,9%
190	Форель запечённая	МГ 463,0	9,9%
191	Гречка зелёная сухая	МГ 460,0	9,8%
192	Салат корн свежий	МГ 459,0	9,8%

193	Кабачки молодые в сыром виде	459,0 мг	9,8%
194	Мясо бифало приготовленное	459,0 мг	9,8%
195	Мята свежая	458,0 мг	9,7%
196	Кефаль запечённая	458,0 мг	9,7%
197	Минтай запечённый	456,0 мг	9,7%
198	Окунь речной запечённый	456,0 мг	9,7%
199	Картофель красный в сыром виде	455,0 мг	9,7%
200	Хурма черная (сапота) свежая	454,0 мг	9,7%
201	Крупа ячневая в сухом виде	452,0 мг	9,6%
202	Лебеда свежая	452,0 мг	9,6%
203	Соевый протеин (концентрат) порошок	450,0 мг	9,6%
204	Яблоки вяленые	450,0 мг	9,6%
205	Шпинат горчичный свежий	449,0 мг	9,6%
206	Джекфрут свежий	448,0 мг	9,5%
207	Шампиньоны коричневые сырые	448,0 мг	9,5%
208	Сельдь копчёная	447,0 мг	9,5%
209	Соевый соус (гидролизованный)	447,0 мг	9,5%
210	Грецкий орех	441,0 мг	9,4%
211	Горбуша запечённая	439,0 мг	9,3%
212	Грибы портобелло жареные	437,0 мг	9,3%
213	Терпуг сырой	437,0 мг	9,3%
214	Фасоль пёстрая (Пинто) варёная	436,0 мг	9,3%
215	Нерка запечённая	436,0 мг	9,3%
216	Мясо бифало сырое	436,0 мг	9,3%
217	Дуриан свежий	436,0	9,3%

	МГ	
218 Эдамаме приготовленные	436,0	9,3%
	МГ	
219 Листья тыквы свежие	436,0	9,3%
	МГ	
220 Палтус сырой	435,0	9,3%
	МГ	
221 Соевый соус shoyu, из сои и пшеницы	435,0	9,3%
	МГ	
222 Кижуч запечённый	434,0	9,2%
	МГ	
223 Лапша из цельнозерновой пшеницы в сухом виде	434,0	9,2%
	МГ	
224 Мерланг запечённый	434,0	9,2%
	МГ	
225 Корица порошок	431,0	9,2%
	МГ	
226 Кета сырая	429,0	9,1%
	МГ	
227 Овсянка крупа овсяная в сухом виде	429,0	9,1%
	МГ	
228 Топинамбур в сыром виде	429,0	9,1%
	МГ	
229 Рис дикий в сухом виде	427,0	9,1%
	МГ	
230 Карп запечённый	427,0	9,1%
	МГ	
231 Крупа теф в сухом виде	427,0	9,1%
	МГ	
232 Картофель сырой	425,0	9,0%
	МГ	
233 Кижуч сырой	423,0	9,0%
	МГ	
234 Мука кунжутная	423,0	9,0%
	МГ	
235 Орех серый	421,0	9,0%
	МГ	
236 Грибы вешенки сырые	420,0	8,9%
	МГ	
237 Листья цикория свежие	420,0	8,9%
	МГ	
238 Желтохвост (лакедра) сырой	420,0	8,9%
	МГ	
239 Сельдь запечённая	419,0	8,9%
	МГ	
240 Сом жареный	419,0	8,9%
	МГ	
241 Рыба-меч сырая	418,0	8,9%
	МГ	

242 Гуава свежая	417,0 мг	8,9%
243 Луциан (берикс) сырой	417,0 мг	8,9%
244 Махи-махи (корифена) сырая	416,0 мг	8,9%
245 Корень имбиря в сыром виде	415,0 мг	8,8%
246 Фенхель в сыром виде (плод или корень)	414,0 мг	8,8%
247 Темпе	412,0 мг	8,8%
248 Грибы сморчки сырые	411,0 мг	8,7%
249 Пекан	410,0 мг	8,7%
250 Булгур сухой, крупа	410,0 мг	8,7%
251 Семена чиа	407,0 мг	8,7%
252 Кунжут обжаренный	406,0 мг	8,6%
253 Козлятина приготовленная	405,0 мг	8,6%
254 Фасоль красная (Кидни) варёная	405,0 мг	8,6%
255 Налим сырой	404,0 мг	8,6%
256 Мясо бобра приготовленное	403,0 мг	8,6%
257 Чеснок в сыром виде	401,0 мг	8,5%
258 Скумбрия запечённая	401,0 мг	8,5%
259 Морской чёрт сырой	400,0 мг	8,5%
260 Артишоки испанские свежие	400,0 мг	8,5%
261 Листья одуванчика свежие	397,0 мг	8,4%
262 Сардина консервированная в масле	397,0 мг	8,4%
263 Шампиньоны жареные	396,0 мг	8,4%
264 Мясо дикого кабана приготовленное	396,0 мг	8,4%
265 Свиная селезёнка в сыром виде	396,0 мг	8,4%
266 Чавыча сырая	394,0	8,4%

267	Вырезка свиная сырая	МГ 393,0	8,4%
268	Менёк сырой	МГ 392,0	8,3%
269	Артишоки испанские варёные	МГ 392,0	8,3%
270	Картофель запечённый	МГ 391,0	8,3%
271	Куриная грудка запечённая (без кожи)	МГ 391,0	8,3%
272	Лопатка свиная в сыром виде	МГ 391,0	8,3%
273	Щавель свежий	МГ 390,0	8,3%
274	Брюссельская капуста свежая	МГ 389,0	8,3%
275	Судак сырой	МГ 389,0	8,3%
276	Крупа пшеничная сухая	МГ 389,0	8,3%
277	Фасоль белая варёная	МГ 389,0	8,3%
278	Полба крупа в сухом виде	МГ 388,0	8,3%
279	Зубатка запечённая	МГ 385,0	8,2%
280	Козлятина сырая	МГ 385,0	8,2%
281	Голубиный горох варёный	МГ 384,0	8,2%
282	Мясо свиное без жира (филе) сырое	МГ 384,0	8,2%
283	Листовая горчица свежая	МГ 384,0	8,2%
284	Анчоусы сырые	МГ 383,0	8,1%
285	Крольчатина приготовленная	МГ 383,0	8,1%
286	Сахарное яблоко свежее	МГ 382,0	8,1%
287	Улитки сырые	МГ 382,0	8,1%
288	Горох пророщенный в свежем виде	МГ 381,0	8,1%
289	Хлебцы мультизерновые	МГ 381,0	8,1%
290	Козлобородник (корень козлобородника) в сыром виде	МГ 380,0	8,1%

291	Тилапия запечённая	380,0 мг	8,1%
292	Мольва сырая	379,0 мг	8,1%
293	Картофель варёный в мундире	379,0 мг	8,1%
294	Конина приготовленная	379,0 мг	8,1%
295	Мангольд свежий	379,0 мг	8,1%
296	Грудинка свиная в сыром виде	378,0 мг	8,0%
297	Филе свиное приготовленное	377,0 мг	8,0%
298	Свинина жареная приготовленная	376,0 мг	8,0%
299	Пастернак корень в сыром виде	375,0 мг	8,0%
300	Масляная рыба (эсколар) сырая	375,0 мг	8,0%
301	Молочная рыба (ханос) запечённая	374,0 мг	8,0%
302	Корейка свиная запечённая	374,0 мг	8,0%
303	Свинина в сыром виде, мясо с жиром	373,0 мг	7,9%
304	Шоколад молочный	372,0 мг	7,9%
305	Корюшка жареная	372,0 мг	7,9%
306	Мясо антилопы приготовленное	372,0 мг	7,9%
307	Треска запечённая	372,0 мг	7,9%
308	Мука овсяная	371,0 мг	7,9%
309	Молоко сгущённое	371,0 мг	7,9%
310	Артишоки свежие	370,0 мг	7,9%
311	Папоротник (побеги) в сыром виде	370,0 мг	7,9%
312	Брюссельская капуста замороженная	370,0 мг	7,9%
313	Кунжут необжаренный	370,0 мг	7,9%
314	Французская зеленая фасоль варёная	370,0 мг	7,9%
315	Чечевица варёная на воде	369,0	7,9%

	МГ	
316 Руккола свежая	369,0	7,9%
	МГ	
317 Орех макадамия	368,0	7,8%
	МГ	
318 Нерка сырая	367,0	7,8%
	МГ	
319 Семена лотоса	367,0	7,8%
	МГ	
320 Горбуша сырая	366,0	7,8%
	МГ	
321 Осётр запечённый	364,0	7,7%
	МГ	
322 Грибы портобелло сырые	364,0	7,7%
	МГ	
323 Мука цельнозерновая (пшеничная)	363,0	7,7%
	МГ	
324 Салями	363,0	7,7%
	МГ	
325 Сорго крупа в сухом виде	363,0	7,7%
	МГ	
326 Орех макадамия жареный	363,0	7,7%
	МГ	
327 Горох варёный на воде (зрелый)	362,0	7,7%
	МГ	
328 Овсяные хлопья сухие (быстрого приготовления)	362,0	7,7%
	МГ	
329 Фарш свиной приготовленный (20% жира)	362,0	7,7%
	МГ	
330 Форель сырая	361,0	7,7%
	МГ	
331 Конина сырая	360,0	7,7%
	МГ	
332 Корень лопуха отваренный	360,0	7,7%
	МГ	
333 Грибы энoki сырые	359,0	7,6%
	МГ	
334 Говяжья вырезка (Тендерлойн) сырая	359,0	7,6%
	МГ	
335 Сом сырой	358,0	7,6%
	МГ	
336 Бананы свежие	358,0	7,6%
	МГ	
337 Свинина, запечённая в духовке приготовленная	357,0	7,6%
	МГ	
338 Кефаль сырая	357,0	7,6%
	МГ	
339 Минтай сырой	356,0	7,6%
	МГ	

340 Водоросли нори в сыром виде	356,0 мг	7,6%
341 Окунь речной сырой	356,0 мг	7,6%
342 Свиной окорок и кострец в сыром виде	356,0 мг	7,6%
343 Мякоть кокоса свежая	356,0 мг	7,6%
344 Корейка свиная в сыром виде	356,0 мг	7,6%
345 Шампиньоны варёные или тушёные	356,0 мг	7,6%
346 Фасоль чёрная варёная	355,0 мг	7,6%
347 Омуль сырой	354,0 мг	7,5%
348 Каракатица сырая	354,0 мг	7,5%
349 Белокопытник отваренный	354,0 мг	7,5%
350 Говяжий мозг жареный	354,0 мг	7,5%