ALIMENTO	CONTENUTO DI POTASSIO IN mg
Prezzemolo liofilizzato	6300
Cerfoglio, essiccato	4740
Coriandolo, essiccato (foglie)	4466
Pomodori secchi	3427
Aneto, essiccato (foglie)	3308
Dragoncello	3020
Erba cipollina liofilizzata	2960
Prezzemolo, essiccato	2683
Basilico, essiccato	2630
Curcuma	2525
Farina di soia	2515
Peperoncino ancho, essiccato	2411
Paprika	2280
Peperoncino pasilla, essiccato	2222
Peperoncino rosso (cayenna)	2014
Peperoncino (pepe cornuto), in polvere	1950
Pomodoro, in polvere	1927
Menta	1924
Peperoncino piccante	1870
Cuori di palma	1806
Soia	1797
Fagioli cannellini	1795
Latte scremato in polvere	1794
Cumino	1788
Fagioli di Lima	1724
Zafferano	1724
Finocchio (semi)	1694
Patatine	1642
Cipolla disidratata	1622
Cacao in polvere	1574
Pomodori secchi sott'olio	1565
Curry (polvere)	1543
Cacao amaro in polvere	1524
Maggiorana, essiccata	1522
Fagioli	1500
Fagioli kidney rossi	1490
Crusca di riso	1485
Soia tostata e salata	1470
Fagioli rosa	1464
Melassa	1464
Stoccafisso	1458
Anice verde	1441
Fagiolo di Lima nano	1403

Semi di sedano	1400
Fagioli pinto	1393
Soia tostata	1364
Spirulina essiccata	1363
Cumino dei prati o carvi	1351
Fagioli borlotti	1332
Latte in polvere	1330
Pepe nero	1329
Zenzero	1320
Patatine senza sale	1275
Coriandolo (semi)	1267
Origano	1260
Fagioli adzuki	1254
Fagioli mung o soia verde	1246
Fagiolo giacinto	1235
Aglio, essiccato (in polvere)	1193
Aneto (semi)	1186
Fagioli navy	1185
Crusca	1182
Cioccolata calda	1166
Cardamomo o cardamone	1119
Fagioli dell'occhio	1112
Salvia	1070
Fave secche	1062
Santoreggia ortense	1051
Pepe giamaicano	1044
Fagioli gialli	1042
Pistacchi	1025
Chiodi di garofano	1020
Kellog's All-bran	1020
Faggina	1017
Crema di pomodoro (con sale)	1014
Crema di pomodoro (senza sale)	1014
Lupini	1013
Pistacchi tostati (senza sale)	1007
Pistacchi tostati (con sale)	1007
Fecola di patate	1001
Castagne secche	991
Cipolla essiccata (in polvere)	985
Piselli	981
Fagioli goa	977
Lenticchie	955
Lievito secco attivo	955
Rosmarino, essiccato	955

Germe di grano tostato	947
Sagittaria	922
Germe di grano	892
Uvetta di Corinto	892
Sagittaria bollita (con sale)	881
Sagittaria bollita (senza sale)	881
Ceci	875
Semi di girasole tostati	850
Farina di ceci	846
Farina di carrube	827
Igname tropicale	816
Timo	814
Semi di lino	813
Semi di zucca	809
Semi di zucca tostati (senza sale)	788
Semi di zucca tostati (con sale)	788
Fieno greco o trigonella	770
Foglie di barbabietola	762
Nocciole tostate	755
Funghi essiccati (<i>Auricularia polytricha</i>)	754
Burro di mandorle	748
Uva passa	746
Burro di arachidi	745
Aneto fresco (foglie)	738
Senape (semi)	738
Prugne secche	732
Prosciutto di Modena sgrassato	723
Semi di papavero	719
Pane di patate	718
Farina di segale scura	717
Castagne bollite	715
Cioccolato fondente extra (70-85%)	715
Ghiande secche	709
Mandorle	705
Dattero (medjool)	696
Salami Italiani alla Cacciatora	694
Coppa	685
Prosciutto crudo, sgrassato	683
Fichi secchi	680
Nocciole	680
Rosmarino	668
Prosciutto San Daniele, sgrassato	667
Salame Napoli	667
Anacardi	660

Mandorle pelate	659
Noce brasiliana	659
Arachidi	658
Arachidi salate	658
Nocciole pelate	658
Speck dell'Alto Adige	658
Salame Milano	657
Dattero (deglet noor)	656
Farfaraccio	655
Semi di girasole	645
Foglie di amaranto bollite (con sale)	641
Foglie di amaranto bollite (senza sale)	641
Salame Ungherese	637
Chenopodio ambrosioide	633
Bresaola	630
Polpo in umido	630
Tamarindo	628
Vongole in vasetto	628
Prosciutto crudo	621
Soia fresca	620
Prosciutto di Parma, sgrassato	618
Bran flakes (fiocchi di crusca)	616
Prosciutto di Modena	612
Foglie di amaranto	611
Timo fresco	609
Crescione dell'orto	606
Pinoli	597
Caldarroste	592
Pancetta saltata in padella	591
Taro	591
Prosciutto San Daniele	581
Lenticchie rosa	578
Crocchette di patate (hash browns)	576
Menta piperita (fresca)	569
Wasabi	568
Cioccolato fondente (60-70%)	567
Germogli di soia soffritti	567
Crusca d'avena	566
Anacardi tostati (con sale)	565
Anacardi tostati (senza sale)	565
Salsa di peperoncini rossi	564
Salsa di peperoncini verdi	564
Quinoa	563
Patatine fritte (McDonald's)	560

Cioccolato fondente (45-60%)	559
Spinaci	558
Prezzemolo	554
Patate fritte	550
Bietole bollite (con sale)	549
Bietole bollite (senza sale)	549
Burro di anacardi	546
Acciughe sott'olio	544
Patate bianche al forno	544
Ghianda	539
Pancetta al forno	539
Soia fresca bollita (con sale)	539
Soia fresca bollita (senza sale)	539
Prosciutto di Parma	538
Patate al forno	535
Germogli di bambù	533
Germogli di bambù bolliti (con sale)	533
Germogli di bambù bolliti (senza sale)	533
Giuggiola essiccata	531
Alloro	529
Noce nera	523
Coriandolo fresco	521
Sgombro sotto sale	520
Basella, spinacio indiano	510
Segale	510
Semi di ginkgo	510
Amaranto	508
Gallinacci o finferli	506
Biscottini	501
Platano	499
Pancetta cotta al microonde	498
Borragini bollite (con sale)	491
Borragini bollite (senza sale)	491
Salmone	490
Muesli	486
Avocado	485
Castagne fresche	484
Germogli di soia	484
Cernia	483
Patate dolci al forno	475
Patatine fritte (Burger King)	473
Borragine	470
Farina di tritcale	466
Spinaci bolliti (con sale)	466

Spinaci bolliti (senza sale)	466
Macis	463
Moringa (bacello)	461
Grano saraceno	460
Insalata valeriana	459
Menta verde, fresca	458
Patate rosse	455
Fagioli cannellini in scatola	454
Maranta	454
Farinello	452
Champignon	448
Aringa affumicata	447
Castagna cinese	447
Cavolo verde	447
Kamut	446
Noci	441
Tonno pinne gialle	441
Passata di pomodoro (con sale)	439
Passata di pomodoro (senza sale)	439
Torta allo zenzero	439
Foglie di zucca bollite (con sale)	438
Foglie di zucca bollite (senza sale)	438
Champignon grigliati	437
Carne di beefalo	436
Foglie di zucca	436
Halibut	435
Cannella	431
Fagioli dall'occhio freschi	431
Grano duro	431
Avena	429
Carciofo di Gerusalemme	429
Milza	429
Salmone keta	429
Teff	427
Biscotti alla frutta	425
Ciccioli	425
Aringa del Pacifico	423
Salmone argentato	423
Noce cinerea americana	421
Patate	421
Animelle di agnello	420
Cicoria	420
Gelone o orecchione	420
Oca	420

Ricciola	420
Fagioli dall'occhio bolliti	418
Pesce spada	418
Guava (guayaba)	417
Patate russet	417
Lampuga	416
Pesce Asinello affumicato	415
Zenzero fresco	415
Finocchio	414
Bucce di patate	413
Merluzzo	413
Tempch	412
Patate al microonde (con sale)	411
Patate al microonde (senza sale)	411
Spugnola o morchella	411
Bulgur	410
Noce pecan	410
Patate fritte surgelate	408
Braciola di maiale	407
Chia	407
Crema di nocciole e cioccolato	407
Patate bianche	407
Tonnetto striato	407
Semi di sesamo tostati	406
Bottatrice	404
Aglio	401
Cardi	400
Rana pescatrice	400
Sardine sott'olio	397
Tarassaco	397
Milza di maiale	396
Patate gratinate	396
Controfiletto	395
Salmone reale	394
Brosmio	392
Cardi bolliti (con sale)	392
Cardi bolliti (senza sale)	392
Wurstel di tacchino	392
Hash Browns (McDonald's)	391
Acetosa	390
Cavolini di bruxelles	389
Farro	388
Oca arrosto	388
Bistecca di bisonte	387

Pesce pietra	386
Carne di capra	385
Alosa	384
Acciughe	383
Ketchup	382
Ketchup (ridotto contenuto di sodio)	382
Lumache di mare	382
Farina di mais blu	381
Scorzonera	380
Bietola	379
Molva	379
Patate bollite	379
Storione affumicato	379
Carne di lepre	378
Trota iridea	377
Butterfish	375
Pastinaca	375
Farina di segale	374
Spezzatino	373
Pesce serra	372
Farina d'avena	371
Latte condensato	371
Carciofo	370
Petto di pollo	370
Semi di sesamo	370
Pancetta arrotolata	369
Rucola	369
Noci macadamia	368
Salmone rosa	366
Controfiletto di vitello arrosto	365
Crocchette di patate (Burger King)	365
Champignon grandi	364
Farina integrale	363
Noce macadamia tostata (senza sale)	363
Noce macadamia tostata (con sale)	363
Milza di vitello	362
Punta di petto	362
Trota	361
Carne di cavallo	360
Timo (animelle)	360
Fungo dell'olmo	359
Banana	358
Fagioli in umido	358
Milza di agnello	358

Cefalo o muggine	357
Alga nori	356
Merluzzo nero	356
Noce di cocco	356
Pesce persico	356
Germogli di soia al vapore	355
Foglie di senape	354
Salsa per la pizza	354
Seppie	354
Spalla	354
Carne di antilocapra	353
Crescione dell'orto bollito (con sale)	353
Crescione dell'orto bollito (senza sale)	353
Zucca invernale	352
Cavolo rapa	350
Noce moscata	350
Polpo	350
Sorgo	350
Coda di maiale	349
Controfiletto di vitello	348
Maracuja (frutto della passione)	348
Salsiccia di maiale	348
Biscotti alla melassa	346
Biscotti allo zenzero	346
Macinato magro	346
Patate congelate	346
Spinaci surgelati	346
Salmone rosso	343
Prosciutto cotto alta qualità sgrassato	341
Sardine in salsa di pomodoro	341
Trota di mare	341
Fianco	340
Grano	340
Polmone	340
Salame italiano	340
Zucca	340
Controfiletto di vitello brasato	339
Medaglioni	339
Prosciutto cotto scelto, sgrassato	339
Yogurt scremato al cioccolato	339
Moringa (foglie)	337
Patata dolce	337
Rutabaga	337
Burrito con carne	336

Carne di bisonte	335
Salame "genovese"	334
Scalogno	334
Carpa	333
Grasso del maiale	333
Tonno bianco sott'olio	333
Durello di tacchino in umido	332
Roast beef	332
Triticale	332
Salsa di pomodoro	331
Carne di coniglio	330
Frattaglie di pollo fritte	330
Lattuga asparago	330
Castagna giapponese	329
Carne di vitello	328
Patate bollite senza buccia	328
Aringa	327
Salmone in scatola	326
Barbabietola	325
Broccolo (fiore)	325
Foglie del broccolo	325
Prosciutto cotto, sgrassato	325
Cocco, essiccato	324
Lombata di vitello	324
Fagiolini cotti al microonde	323
Lombata	323
Durello di tacchino	322
Germogli di lenticchie	322
Ribes nero	322
Carne macinata (10% grasso)	321
Prosciutto cotto scelto	321
Carne di agnello	320
Carote	320
Costine di maiale brasate	320
Cozze	320
Crocchette di pesce	320
Zucca dolce	320
Braciola di manzo	319
Sugo alla marinara	319
Agnello	318
Carne di cervo	318
Champignon bianchi	318
Carne di alce	317
Cavolini di bruxelles bolliti (con sale)	317

Cavolini di bruxelles bolliti (senza sale)	317
Lavarello o coregone	317
Broccoli italiani	316
Cuore di agnello	316
Kiwi giallo (gold)	316
Carne di vitello macinata	315
Cervello di vitello	315
Farina di mais bianca	315
Farina di mais gialla	315
Fegatini di pollo fritti	315
Lingua	315
Crema di mandorle	314
Indivia	314
Mortadella	314
Sgombro	314
Costolette	313
Fegato	313
Fegato di agnello	313
Bocconcini di pollo	312
Kiwi	312
Costolette di vitello arrosto	311
Farina di sorgo	311
Prosciutto cotto	311
Macinato magro di maiale	310
Farina d'orzo	309
Bistecca fiorentina	308
Fegato di vitello	308
Lappa	308
Struzzo	308
Carne di bisonte macinata	307
Germogli di fagioli	307
Costolette di vitello	306
Barbabietola bollita (con sale)	305
Barbabietola bollita (senza sale)	305
Costolette di agnello	305
Fette biscottate dolci (zwieback)	305
Gelato ricoperto di cioccolato	305
Peperoncino serrano	305
Crateva religiosa (Abiyuch)	304
Filetto	304
Shiitake o lentinula edodes	304
Gombo	303
Polmone di maiale	303
Costolette di agnello arrosto	302

Gambero d'acqua dolce	302
Pesce gatto	302
Radicchio	302
Burrito con fagioli	301
Cime di rapa	300
Coniglio in umido	300
Pesce lupo	300
Sedano rapa	300
Cavolfiore	299
Tacchino arrosto	298
Arrosto di vitello	297
Carne di bufalo	297
Sottilette light	297
Cervello di agnello	296
Coscia di fagiano	296
Erba cipollina	296
Foglie di rapa	296
Purè di patate	296
Basilico fresco	295
Bistecca di sottofiletto	295
Carne di renna	295
Carne per hamburger	295
Cuore di maiale	294
Pasta di farina di mais	294
Broccoli bolliti (con sale)	293
Broccoli bolliti (senza sale)	293
Fesa di tacchino	293
Pomodoro in barattolo	293
Fesa di tacchino arrosto	292
Pesce latte	292
Salsa per spaghetti	292
Fagiolini serpenti bolliti (con sale)	290
Fagiolini serpenti bolliti (senza sale)	290
Osmero americano	290
Radici di cicoria	290
Carne di vitello brasata	289
Farina di riso integrale	289
Fagioli navy in scatola	288
Rabarbaro	288
Sugo di pesce	288
Carne di maiale macinata	287
Cuore	287
Mais	287
Mais bianco	287

Polenta	287
Polenta bianca	287
Prosciutto di tacchino	287
Carciofo bollito (con sale)	286
Carciofo bollito (senza sale)	286
Pesce Asinello	286
Crocchette di patate	285
Zampe di rana	285
Purè di patate (con burro)	284
Sedano bollito (con sale)	284
Sedano bollito (senza sale)	284
Storione	284
Salsiccia affumicata di suino e bovino	283
Orzo perlato	280
Ravanello bianco	280
Sambuco	280
Calamari fritti	279
Animelle di vitello	278
Cime di rapa bollite (con sale)	278
Cime di rapa bollite (senza sale)	278
Succo di maracuja	278
Rognone di agnello	277
Sovracosce di pollo arrosto	277
Cipollotti	276
Pancreas	276
Petto di pollo fritto	276
Succo di prugna	276
Polpette di tacchino	275
Ribes rosso	275
Cervello di manzo	274
Polmone di vitello	274
Fegato di maiale	273
Anguilla	272
Foglie di vite	272
Rognone di vitello	272
Anatra	271
Lingua di vitello	271
Manioca	271
Piselli bolliti (con sale)	271
Piselli bolliti (senza sale)	271
Carne macinata (20% grasso)	270
Insalata di patate	270
Mais bianco dolce	270
Mais dolce	270

Torta al cioccolato	270
Burrito con fagioli e manzo	269
Cosciotti di pollo arrosto	269
Polpette	269
Cozze alla marinara	268
Kellogg's Special K con cioccolato fondente	268
Prosciutto cotto affumicato	268
Carne per brasato	267
Melone	267
Nespola	266
Patate O'Brien	266
Costine di maiale arrosto	265
Crocchette di pollo	265
Wurstel di maiale	264
Bocconcini di pollo (Burger King)	263
Farina masa	263
Fegatini di pollo in umido	263
Latte di cocco	263
Fagiano	262
Granchio in umido	262
Rognone	262
Zucchine	262
Burrito con fagioli e formaggio	261
Cavolo cinese bollito	261
Cuore di vitello	261
Gallina	261
Pollo impanato e fritto	261
Polpette di pollo	261
Fagioli borlotti in scatola	260
Petto di quaglia	260
Sedano	260
Albicocche	259
Granchio in barattolo	259
Luccio	259
Salsa verde	259
Sovracosce di pollo fritte	259
Cervello di maiale	258
Cosciotti di tacchino arrosto	258
Pomodori gialli	258
Lingua di agnello	257
Nopal	257
Basella o spinacio indiano	256
Branzino o spigola	256
Gorgonzola	256

Peperoncino Banana Pepper	256
Petto di pollo arrosto	256
Fegato di tacchino	255
Yogurt bianco scremato	255
Cosciotti di pollo fritti	254
Pane al germe di grano	254
Asparagi surgelati	253
Anatra arrosto	252
Mais bianco bollito	252
Spaghetti giapponesi soba	252
Tonno pinna blu	252
Wurstel di manzo	252
Crocchette di pollo (McDonald's)	251
Acqua di cocco	250
Fave fresche	250
Giuggiola	250
Involtini primavera	250
Orecchie di mare	250
Sundae al cioccolato	250
Cosce di pollo fritte	249
Gelato al cioccolato	249
Carciofi surgelati	248
Pane integrale	248
Peperoncino jalapeno	248
Lattuga romana	247
Calamari	246
Salsa di rafano o cren	246
Salsiccia affumicata di maiale, manzo e tacchino	246
Sundae al cioccolato (McDonald's)	246
Doppio hamburger	245
Sovracosce di pollo crude	245
Carne macinata (25% grasso)	244
Piselli freschi	244
Spaghetti all'uovo	244
Cavolo rosso	243
Lingua di maiale	243
Patate dolci	243
Costine di maiale	242
Fave in scatola	242
Insalata di patate con uova	242
Petto di fagiano	242
Doppio cheeseburger	241
Pop corn	241
Coscia di pollo	240

Fagiolini serpenti	240
Cosciotti di pollo crudi	238
Lattuga	238
Polmone d'agnello	238
Riso integrale soffiato	238
Rombo	238
Durello di pollo	237
Fagioli in scatola	237
Piccione	237
Pomodoro	237
Quaglia	237
Tonno al naturale	237
Tonno bianco al naturale	237
Melagrana	236
Carote bollite (con sale)	235
Carote bollite (senza sale)	235
Carote surgelate	235
Merluzzo nordico	235
Yogurt intero alla frutta	234
Fico	232
Ravioli al formaggio	232
Tarassaco bollito	232
Pane grattugiato	231
Salsiccia di vitello	231
Aragosta in umido	230
Fegatini di pollo	230
Fegato d'anatra	230
Fegato d'oca	230
Melanzana	230
Patate dolci bollite	230
Tartaruga di mare	230
Zucca bollita (con sale)	230
Zucca bollita (senza sale)	230
Rognone (rene) di maiale	229
Succo di pomodoro	229
Cavolo verde bollito (con sale)	228
Cavolo verde bollito (senza sale)	228
Frattaglie di pollo crude	228
Carne in scatola	227
Pane di crusca	227
Panino al roast beef	227
Alga agar	226
Frattaglie di cappone crude	226
Shake al cioccolato (McDonald's)	226

Gamberi impanati e fritti	225
Petto di pollo al microonde	225
Pop corn fatti in casa	225
Asparagi bolliti (con sale)	224
Asparagi bolliti (senza sale)	224
Cupcake al cioccolato	224
Farina di malto	224
Farina di miglio	224
Farina di segale chiara	224
Frattaglie di pollo bollite	224
Milk shake al cioccolato	224
Fagiolo goa	223
Kellogg's Special K con frutti rossi	223
Pasta	223
Riso integrale	223
Spaghetti	223
Taco	223
Ciliegia	222
Cono al cioccolato	222
Uovo d'anatra	222
Biscotti al burro con goccioline	221
Burrito con carne e fagioli	221
Crackers integrali	221
Uova di pesce	221
Cotechino	220
Fagioli di Lima in scatola	220
Faraona	220
Fico d'India	220
Germogli di soia verde soffritti	219
Yogurt magro alla vaniglia	219
Carne macinata (30% grasso)	218
Mais bollito (con sale)	218
Mais bollito (senza sale)	218
Pomodori bolliti	218
Doppio Cheeseburger (McDonald's)	217
Salame di tacchino	216
Sottilette	216
Biscotti al cacao con crema	215
Pane di crusca di riso	215
Pasta integrale	215
Spaghetti integrali	215
Caramelle al caramello	214
Succo di melagrana	214
Broccoli surgelati	212

Cipolla d'inverno	212
Peperone giallo	212
Pomodori arancioni	212
Carne d'agnello	211
Fagiolini	211
Indivia belga	211
Peperoni rossi	211
Salsiccia di pollo	211
Ali di pollo arrosto	210
Biscotti wafers	210
Insalata taco	210
Uovo d'oca	210
Taco con carne, formaggio e lattuga	209
Ali di pollo fritte	208
Gelato con gocce di cioccolato	208
McFlurry (McDonald's)	208
Pancetta	208
Pancetta di tacchino	208
Pumpernickel (pane di segale)	208
Salsa barbecue	208
Biscotti strudel al fico	207
Tonno sott'olio	207
Capasanta	205
Insalata con pollo	205
Sundae al caramello	205
Ali di tacchino arrosto	204
Fiocchi d'avena con latte intero	204
Granchio	204
Grifola frondosa	204
Latte di capra (vitamina D aggiunta)	204
Pomodori verdi	204
Foglie di rapa bollite (con sale)	203
Foglie di rapa bollite (senza sale)	203
Hamburger (McDonald's)	203
Mince pie	203
Asparagi	202
Carotine	202
Wurstel di pollo	202
Doughnuts	201
Insaccato di tacchino affumicato	201
Pescanoce (nettarina)	201
Aragosta	200
Cheeseburger (McDonald's)	200
Shake al cioccolato (fast food)	200

Succo d'arancia	200
Succo d'arancia e banane	200
Cosce di pollo in umido	199
Gallina in umido	199
Gelato fior di latte	199
Panino prosciutto e formaggio	199
Succo d'arancia e albicocca	199
Uva spina	198
Kellog's coco pops	197
Latte e cacao	197
Mela cotogna	197
Pancreas di maiale	197
Cavolo bollito (con sale)	196
Cavolo bollito (senza sale)	196
Glassa al cioccolato	196
Miglio	195
Pesche	195
Ali di pollo crude	194
Lattuga riccia	194
Mela selvatica	194
Mora del gelso	194
Yogurt magro alla frutta	194
Fave bollite (con sale)	193
Fave bollite (senza sale)	193
Pasta al pomodoro	192
Zucchine bollite (con sale)	192
Zucchine bollite (senza sale)	192
Pasta con sugo ai wurstel	191
Rapa	191
Uva	191
Cosciotti di pollo in umido	190
Pesca	190
Edam o edammer	188
Gelato alla fragola	188
Adobo	187
Camembert	187
Carne di manzo	187
Crostata al cioccolato	187
Lattuga rossa	187
Petto di pollo in umido	187
Zuppa di manzo e verdure	187
English muffins	186
Glassa al cocco	186
Kumquat	186

Mais bianco sottovuoto (con sale)	186
Mais bianco sottovuoto (senza sale)	186
Mais sottovuoto (con sale)	186
Mais sottovuoto (senza sale)	186
Semola	186
Sundae al caramello (McDonald's)	186
Torta di zucca	186
Tortillas	186
Pancia di maiale	185
Panino con pollo (Burger King)	185
Pollo fritto	185
Cheeseburger	184
McChicken (McDonald's)	184
Shake alla fragola (McDonald's)	184
Succo d'arancia (conservato)	184
Hamburger	183
Latte al malto	183
Milk shake alla vaniglia	183
Sovracosce di pollo in umido	183
Biscotti marshmallow	182
Hamburger (Burger King)	182
Papaya	182
Shake alla frutta (fast food)	182
Arancia	181
Big Mac (McDonald's)	181
Caviale	181
Crostini di pane	181
Succo di prugna e arancia	181
Porro	180
Riso soffiato con latte intero e banane	180
Durello di pollo in umido	179
Pasta fresca all'uovo	179
Cheeseburger (Burger King)	178
Fiocchi d'avena con latte intero e banane	178
Latte di bufala	178
Succo di mandarino	178
Clementina	177
Gelato al cioccolato (soft)	177
Nachos con formaggio, fagioli e carne	177
Rapa bollita (senza sale)	177
Sundae alla fragola	177
Brownies	176
Cuore di pollo	176
Pasticcini crema e cioccolato	176

Shake alla vaniglia (McDonald's)	176
Filet-O-Fish (McDonald's)	175
Peperone verde	175
Salmone affumicato	175
Riso parboiled	174
Succo d'arancia e carote	174
Amarena	173
Fiori di zucca	173
Sedano rapa bollito (con sale)	173
Sedano rapa bollito (senza sale)	173
Sundae alla fragola (McDonald's)	173
Zucchini centenaria bollita (con sale)	173
Zucchini centenaria bollita (senza sale)	173
Fagioli dell'occhio in scatola	172
Insalata	172
Latte e cioccolato	172
Insalata con gamberetti	171
Insalata con uovo e formaggio	171
Litchi	171
Cavolo	170
Fiocchi d'avena con miele e latte intero	170
Gamberi in umido	170
Mix di verdure	170
Grano germogliato	169
Mango	168
Wurstel di manzo e maiale	167
Budino al cioccolato	166
Cipolle bollite (con sale)	166
Cipolle bollite (senza sale)	166
Cuscus	166
Mandarino	166
Pane di segale	166
Peperoni rossi bolliti	166
Peperoni verdi bolliti (con sale)	166
Peperoni verdi bolliti (senza sale)	166
Shake alla vaniglia (fast food)	166
Bagel	165
Eggnog	165
Minestra di verdura	165
Torta di banane	165
Purè di patate istantaneo	164
Spaghetti giapponesi somen	164
Albume	163
Stufato di manzo in scatola	163

Mora	162
Succo di pompelmo	162
Succo di pompelmo rosa	162
Kaki	161
Siero del latte	161
Pesce Pollock	160
Sogliola e platessa	160
Squalo	160
Crackers	159
Waffle	159
Caprino	158
Lasagne alla bolognese	158
Succo d'arancia e pompelmo	158
Prugna	157
Biscotti al cocco	156
Frittelle di cipolle	156
Latte scremato	156
Yogurt bianco	155
Ali di pollo in umido	153
Fragola	153
Frattaglie di cappono in umido	153
Piselli surgelati	153
Shake alla vaniglia (Burger King)	153
Torta di frutta	153
Zuppa di pollo e verdure	153
Brie	152
Nachos con formaggio	152
Neufchatel	152
Pizza	152
Uovo fritto	152
Lampone	151
Latte intero alta qualità	151
Riso soffiato con latte intero	151
Yogurt light alla fragola	151
Latte scremato (1% di grasso)	150
Farina 00	149
Germogli di soia verde	149
Strudel	149
Fagiolini e patate	148
Guanciale di maiale	148
Succo di mela e prugna	148
Vaniglia (estratto)	148
Cetriolo (con la buccia)	147
Pane d'avena	147

Panna spray	147
Acerola	146
Cipolla	146
Fagiolini bolliti (con sale)	146
Fagiolini bolliti (senza sale)	146
Hot dog	146
Bevanda al cioccolato	145
Manzo e verdure	145
Pancake al burro	145
Zuppa di lenticchie con prosciutto	144
Albicocche sciroppate	143
Barretta di riso e frumento	143
Mousse al cioccolato	143
Patate con formaggio e prosciutto	143
Biscotti d'avena	142
Cavolfiore bollito (con sale)	142
Cavolfiore bollito (senza sale)	142
Uovo di tacchino	142
Lattuga iceberg	141
Pan di spagna	141
Panna acida	141
Pasta al sugo con polpette	141
Riso soffiato con miele e latte intero	141
Succo d'arancia e ananas	141
Biscotti con uvetta	140
Latte parzialmente scremato	140
Trippa di maiale	140
Pompelmo	139
Farina 0	138
Limone	138
Pancake al mirtillo	138
Paté de foie gras	138
Paté di fegato d'oca affumicato	138
Provolone	138
Senape (salsa)	138
Succo d'arancia e mela	138
Uovo	138
Uovo in camicia	138
Latte di pecora	137
Salatini	137
Succo di frutta con yogurt scremato	137
Cetriolo	136
Port salut	136
Prosciutto cotto alta qualità	136

Biscotti gocciole	135
Biscotti graham crackers	135
Latticello	135
Rapa bollita	135
Succo di mora	135
Tacchino	135
Dolcetti al cioccolato	134
Mais bianco in scatola (con sale)	134
Mais bianco in scatola (senza sale)	134
Mais in scatola (con sale)	134
Mais in scatola (senza sale)	134
Succo d'arancia, mela e banane	134
Zuppa di granchi	134
Pasta con verdure	133
Torta alle noci pecan	133
Zucchero di canna	133
Croissant al formaggio	132
Cuore di pollo in umido	132
Latte intero	132
Pancake fatto in casa	132
Uova strapazzate	132
Uovo di quaglia	132
Zampone	132
Macedonia di frutta tropicale	131
Pane toscano	131
Spinaci della Nuova Zelanda	130
Succo d'ananas	130
Succo d'ananas (vitamina C aggiunta)	130
Succo di pera	130
Budino alla vaniglia	128
Crackers non salati in superficie	128
Limburger	128
Tabasco	128
Pane bianco	127
Panino per hamburger	127
Spirulina	127
Torta alla crema di cioccolato	127
Vino rosso (Merlot)	127
Vino rosso da tavola	127
Zuppa di piselli e prosciutto	127
Albicocche sciroppate (non sgocciolate)	126
Ceci in scatola	126
Uovo sodo	126
Albicocca e tapioca	125

Minestra di fagioli	125
Ricotta light	125
Torta alle pesche	125
Zucchina centenaria	125
Ananas scioppato	124
Baguette	124
Ostriche	124
Pancake	124
Insalata con prosciutto e formaggio	123
Melanzane bollite (con sale)	123
Melanzane bollite (senza sale)	123
Riso con pollo	123
Succo di mela e banana	123
Panna da caffetteria	122
Pollo	122
Spaghetti con pomodoro e carne	122
Biscotti	121
Pera-mela	121
Tofu	121
Bastoncini di tacchino	120
Pane arabo	120
Spaghetti cinesi	120
Cipolla dolce	119
Pera	119
Salsa di soia	119
Torta al burro	119
Budino al creme caramel	118
Croissant	118
Pere e ananas	118
Eclairs	117
Omelette	117
Succo di lime	117
Mais in scatola (sgocciolato)	116
Brioche con gelato	115
Caffè espresso	115
Caffè espresso decaffeinato	115
Cracker light	115
Pane all'uovo	115
Riso	115
Cracker al latte	114
Focaccia	114
Nettare di albicocca	114
Nettare di albicocca (vitamina C aggiunta)	114
Biscotti savoiardi	113

Biscotti savoirdi senza limone	113
Gamberi	113
Aceto balsamico	112
Anguria	112
Cono per gelato	112
Surimi	112
Biscotti al burro	111
Pane	110
Ananas	109
Salsa di carne (pollo)	109
Salsa di carne (tacchino)	109
Tuorlo	109
Banane e tapioca	108
Zucca spaghetti	108
Mela (con la buccia)	107
Bastoncini di pollo	106
Ciambelle al cioccolato	106
Fiori di zucca bolliti (con sale)	106
Fiori di zucca bolliti (senza sale)	106
Paté di pollo	106
Piselli in scatola	106
Shortcake	106
Sugo di funghi	106
Fonduta	105
Ricotta	105
Succo d'uva	104
Succo d'uva (vitamina C aggiunta)	104
Pasta di guava	103
Succo di limone	103
Dessert con yogurt alla pesca	102
Lime	102
Germogli di soia verde bolliti (con sale)	101
Germogli di soia verde bolliti (senza sale)	101
Kellog's Berry Rice Krispies	101
Succo di mela	101
Succo di mela (vitamina C aggiunta)	101
Succo di mela e susina	101
Biscotti di pasta frolla	100
Dessert con yogurt alla banana	100
Salsa agrodolce	99
Torta al cocco	99
Cheddar	98
Succo di mela e cliegia	98
Tacchino con verdure	98

Wurstel di soia	98
Bigné non farcito	97
Panna da cucina	97
Prosciutto e verdure	97
Succo di acerola	97
Succo di mela e mirtillo	97
Succo di mela e pesca	97
Muffins al mirtillo	96
Succo di mela e uva (vitamina C aggiunta)	96
Agnello con verdure	95
Cheshire	95
Paté di fegato di pollo	95
Pesche sciroppate	94
Piselli e riso integrale	93
Torta paradiso	93
Grana	92
Pesche sciroppate (non sgocciolate)	92
Spumante dolce	92
Spumante secco	92
Marmellata di mele	91
Roquefort	91
Cheesecake	90
Croissant alla mela	90
Farina di mais	90
Kellogg's Corn Flakes	90
Mela	90
Succo di mela e uva	90
Laminaria	89
Tortellini	89
Kellogg's Rice Krispies	88
Macedonia	88
Mela cotta	88
Salatini soffici	88
Vino da cucina	88
Porri bolliti (con sale)	87
Porri bolliti (senza sale)	87
Brodo di pesce	86
Fiocchi di latte con verdure	86
Pecorino	86
Ravanello	86
Riso e tacchino	86
Mirtillo palustre (cranberry)	85
Fiocchi di latte	84
Mozzarella light	84

Pasta al formaggio	84
Dolce danese	83
Dolce danese al limone	83
Pollo e verdure	83
Prugne e tapioca	83
Gamberetti fritti	82
Groviera	81
Monterey	81
Salsa di carne (manzo)	81
Brodo di pollo	80
Gamberetti in scatola	80
Germogli di alfa alfa	79
Torta di mele	79
Banane e ananas con tapioca	78
Fungo del muschio	78
Emmental	77
Marmellata di albicocche	77
Mirtillo	77
Riso glutinoso	77
Torta di cliegie	77
Farina di riso	76
Mozzarella	76
Panna da montare	75
Aceto di mele	73
Kellogg's frosties	73
Pepe bianco	73
Mela e lampone	72
Pasta al ragù	72
Burro light con sale	71
Burro light senza sale	71
Pina colada	71
Vino bianco (Chardonnay)	71
Vino bianco da tavola	71
Zuppa di asparagi	71
Zuppa di piselli	71
Yogurt alla mela, colato	70
Aringa marinata	69
Senape con miele	69
Bignè alla crema	68
Gelato con biscotto	68
Mele sciropate	68
Salsa tartara	68
Trippa	67
Dessert con mango e tapioca	66

Kellogg's Special K	66
Mela e mirtilli	65
Spalla grassa	65
Tilsit	65
Torta al limone	65
Torta frita al limone	65
Torta frita alla cliegia	65
Torta frita alla frutta	65
Fontina	64
Biscotti alla vaniglia	63
Muschio irlandese	63
Torta di mele (McDonald's)	63
Zampa di maiale	63
Dessert con yogurt al mirtillo	62
Feta	62
Cocktail analcolico (ananas e pompelmo)	61
Riso e pollo	60
Frutta candita	56
Brodo di manzo	54
Caffè decaffeinato	54
Zuppa di pinne di squalo	53
Miele	52
Latte umano	51
Mele sminuzzate	50
Torta di mirtilli	50
Wakame	50
Zuppa di sedano	50
Caffè	49
Caprino stagionato	48
Mangostano sciroppato	48
Cocktail analcolico (ananas e arancia)	46
Vongole	46
Crusca di mais	44
Pasta con formaggio	44
Olive verdi	42
Biscotti della fortuna	41
Caffè d'orzo	41
Capperi (in scatola)	40
Nettare di pesca	40
Nettare di pesca (vitamina C aggiunta)	40
Aceto (di vino rosso)	39
Torta alla crema	39
Nettare di guava	38
Caramelle di gelatina	37

Marmellata d'arance	37
Tè nero	37
Tè nero deteinato	37
Caffè solubile	36
Margarina spalmabile	36
Horchata	34
Birra Budweiser	33
Zampa di maiale in umido	33
Ravioli (ripieno di formaggio) con salsa di pomodoro	32
Lardo di maiale	31
Nettare di papaya	31
Testa in cassetta	31
Liquore al caffè	30
Salsa di formaggio	30
Spaghetto di riso	30
Birra	27
Nettare di tamarindo	27
Birra Bud light	26
Birra Budweiser light	26
Caprino morbido	26
Nettare di Guanabana	25
Sake	25
Burro	24
Burro salato	24
Nettare di mango	24
Zuppa di gamberi	24
Cetrioli sott'aceto	23
Birra light	21
Daiquiri	21
Frattaglie di maiale	18
Margarina (con sale)	18
Margarina (con sale, con aggiunta di vitamina D)	18
Margarina (senza sale)	18
Margarina (senza sale, con aggiunta di vitamina D)	18
Powerade al limone-lime	18
Limonata	15
Cocktail analcolico (succo di mirtilli)	14
Maionese	14
Nettare di pera	13
Nettare di pera (vitamina C aggiunta)	13
Zampa di maiale in salamoia	13
Melanzane sott'aceto	12
Farina di maranta	11
Tapioca	11

Whiskey sour	11
Maionese light	10
Tequila sunrise	10
Camomilla	9
Karkadè	9
Cola light	8
Olive nere	8
Sale da cucina	8
Melone cinese da conserva	6
Caramelle dure	5
Caramelle gommose	5
Marshmallows	5
Amido di mais	3
Cola senza caffeina	3
Medusa sotto sale	3
Red Bull	3
Red Bull senza zucchero	3
Spaghetti di soia	3
Aceto distillato	2
Aranciata	2
Chewing gum	2
Cola con caffeina	2
Rum	2
Zucchero	2
Ginger ale	1
Olio di oliva	1
Sprite	1
Vodka	1
Whisky	1

Mg di potassio contenuti in 100g di prototto.

FONTE

- 1) U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2011. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 24 (<http://ndb.nal.usda.gov/>).
- 2) Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN), Stazione Sperimentale Industria delle Conserve Alimentari (SSICA).