

LE POTASSIUM DANS LES ALIMENTS AU MENU DE DIVERSES CULTURES

Vous trouverez ci-dessous une liste des fruits et des légumes souvent utilisés dans les cuisines de diverses cultures. Ces aliments sont regroupés en fonction de leur teneur approximative en potassium. Comme les noms et l'épellation de certains de ces aliments peuvent varier, nous avons tenté d'identifier les formes les plus courantes.

*Notes importantes : Il faut que vous sachiez que diverses ressources et divers programmes pour l'insuffisance rénale utilisent des **seuils d'inclusion différents** pour catégoriser les aliments selon leur teneur en potassium. C'est donc dire que vous trouverez peut-être des variations dans l'indication de la teneur en potassium dans les ressources sur les diètes et les listes d'aliments.*

*Dans les listes ci-dessous, nous avons utilisé **200 mg par portion comme seuil d'inclusion**. En cas de doute au sujet d'un aliment en particulier, veuillez vous adresser à votre diététiste.*

À moins d'indication contraire, nous avons utilisé le Fichier canadien sur les éléments nutritifs pour calculer la teneur en potassium.

*** Pour tous les aliments, il s'agit d'une portion de ½ tasse (125 mL), sauf indication contraire, si le fruit/légume entier est utilisé pour calculer la teneur en potassium.**

ALIMENTS DES PREMIÈRE NATIONS

FRUITS	
Choix de potassium plus faible	Choix plus élevés de potassium
Mûres, crues (59 mg, sauvages/123 mg cultivées)	Baies de sureau, crues (214 mg)
Bleuets, crus (59 mg)	Raisins, crus (<i>sultana</i>) (574 mg)
Canneberges, crues (43 mg)	
Cerise de Virginie, crue (183 mg)	

Chicouté, crue (ou « mûres blanches ») (144 mg)	
Pommette, crue (113 mg)	
Cerise de terre, crue (ou « groseille du cap », « coqueret du Pérou ») (115 mg)	
Airelles, crues (65 mg)	
Kaki, indigène, cru (2 fruits; 155 mg)	
Framboises, crues (98 mg)	
Amélanches, crues (81 mg)	
Fraises, crues (134 mg)	
LÉGUMES	
Choix de potassium plus faible	Choix plus élevés de potassium
Maïs, jaune (189 mg)	Courge Butternut (308 mg)
Courge d'été (183 mg)	Pomme de terre (312,5 mg)
Pois mange-tout, verts ou jaunes (113 mg)	Citrouille (298 mg)
	Algues marines séchés, canadiennes (311 mg)

ALIMENTS ASIATIQUES

CHINOIS

FRUITS

Choix de potassium plus faible	Choix plus élevés de potassium
Jujubes, crus (5 fruits de moyenne grosseur) (ou « dattes chinoises ») (175 mg)	Kumquats, crus (209,25 mg)
Longane, cru (20 fruits) ou « œil-de-dragon » (170 mg)	
Litchi, cru (10 fruits) (164 mg)	
Mangoustan, en conserve et égoutté (50 mg)	
Poire asiatique, crue (166,5 mg)	
Tangerine (mandarine), de moyenne grosseur, crue (146 mg)	

LÉGUMES

Choix de potassium plus faible	Choix plus élevés de potassium
Germes de luzerne, crus (14 mg)	Feuilles d'amarante (ou « épinard chinois », « yien choy ») (447 mg)
Chou chinois (141 mg)	Bok-choy (333 mg)
Gai Lan (ou « brocoli chinois ») (121 mg)	Légumes verts de chop suey (301 mg)

Dolique asperge (ou « haricot vert chinois ») (159 mg)	Racine de lotus (230 mg)
Châtaignes d'eau, en conserve et égouttées (87 mg)	Pois mange-tout (203 mg)
Cresson, cru (119 mg)	
Melon velu, chinois (5 mg)	
JAPONAIS/CORÉENS	
FRUITS	
Choix de potassium plus faible	Choix plus élevés de potassium
Pomme Fuji, crue (63 mg)	Kaki, japonais (1 fruit de moyenne grosseur), cru (270 mg)
Poire asiatique, crue (74 mg)	
LÉGUMES	
Choix de potassium plus faible	Choix plus élevés de potassium
Chou nappa, cru, 98 mg	Haricots adzuki, bouillis (646 mg)
Chou, cru, râpé (60 mg)	Bardane (238 mg)
Nori, algue marine (176 mg)	Édamames (ou « fèves de soya verte ») (513 mg)
Oignon vert (ou « échalote ») (146 mg)	Haricots mungo (284 mg)
Daïkon (ou « radis oriental, radis blanc »), cru (39 mg)	Patate douce, sans la peau (399 mg)

Algue marine agar, séchée (89 mg)	
Épinard, cru (88,5 mg)	
PHILIPPINS	
FRUITS	
Choix de potassium plus faible	Choix plus élevés de potassium
Mangue, crue (147 mg)	Margose (209 mg)
Ananas, cru (95 mg)	Cantaloup, cru (226 mg)
Melon d'eau, cru (90 mg)	Lait de noix de coco, en conserve (252 mg)
	Durion/jaque, cru (560 mg)
	Goyave, crue (364 mg)
	Melon miel Honeydew, cru (205 mg)
	Fruit de la passion, cru (434 mg)
LÉGUMES	
Choix de potassium plus faible	Choix plus élevés de potassium
Talong,(aubergine) (99 mg)	Manioc/taro (338 mg)
Dolique bulbeux, (ou « singkama » « <i>jicama</i> » (95 mg)	Callaloo (feuilles de taro), à la vapeur (352 mg)

SUD-ASIATIQUES/MÉLANÉSIENS	
FRUITS	
Choix de potassium plus faible	Choix plus élevés de potassium
Cassis, cru (191 mg)	Manioc (<i>ou « racine de yucca »</i>), cru (295 mg)
Longane (20 morceaux), cru (170 mg)	Carambole (<i>ou « fruit étoile »</i>), 1 petit fruit – 70 g, crue (93 mg). Ne pas consommer – peut être toxique pour les patients avec des problèmes rénaux.
Olives, marinées, en conserve ou en pot (32,5 mg)	Chair de noix de coco, crue (446 mg)
Ramboutan, en conserve (33 mg)	Plantain, cuit (378 mg)
Pomme-rose, crue (123 mg)	
LÉGUMES	
Choix de potassium plus faible	Choix plus élevés de potassium
Germes de haricots mungo (66 mg)	Feuilles de basilic (390 mg)
Feuilles de moutarde (113,5 mg)	Pousses de bambou, bouillies, égouttées (338 mg)
	Gousses de ben (<i>ou « moringa »</i>) (270 mg)
	Citronnelle, crue (256 mg)
	Chou-rave, cru (250 mg)

CUISINES DU MOYEN-ORIENT

CUISINES DE L'EUROPE DE L'EST

FRUITS

Choix de potassium plus faible

Choix plus élevés de potassium

Concombre (92 mg)

Figue, 1 de moyenne grosseur, crue (116 mg)

Raisin, européen, rouge ou vert (152,5 mg)

Coing, 1 fruit, cru (181 mg)

Poivrons, verts, crus (138 mg)

LÉGUMES

Choix de potassium plus faible

Choix plus élevés de potassium

Roquette, crue (39 mg)

Cœurs d'artichaut (254 mg)

Chou (155 mg)

Topinambour (ou « artichaut du Canada » (340 mg)

Céleri-rave (ou « céleri tubéreux », « céleri-boule ») (142 mg)

Asperge (213 mg)

Chicorée frisée, crue (100 mg)

Feuilles de betterave (692 mg)

Feuilles de chicorée, crues (64 mg)

Betterave (274 mg)

Coriandre, crue (44 mg)	Céleri (225 mg)
Courge cou tors (<i>ou « courge torticolis »</i>) (168 mg)	Pois chiches (252 mg)
Feuilles de pissenlit (129 mg)	Jute tossa (<i>ou « corette » ou « guimauve potagère »</i>) (253 mg)
Aubergine (64 mg)	Haricots secs (<i>ou « haricots rouges »</i>) (377 mg)
Endive/escarole, crue (83 mg)	Panais (302 mg)
Gourganès (<i>ou « fèves des marais »</i>), fraîches (173 mg)	Oseille (202 mg)
Fenouil, cru (190 mg)	Haricot blanc (<i>ou « haricot cannellini »</i>) (531 mg)
Crosses de fougère (<i>ou « têtes-de-violon »</i>), congelées, bouillies et égouttées (161,25 mg)	
Feuilles de vigne, crues (20 mg)	
Semoules du maïs, en conserve (7,5 mg)	
Mousse d'Irlande (algue marine), crue (27 mg)	
Poireau, bulbe et feuilles (94 mg)	
Champignon de Paris (<i>ou « cremini »</i>) (166 mg)	
Oignon (184 mg)	
Radicchio, cru (64 mg)	

Rutabaga (194 mg)	
Courge spaghetti (96 mg)	
Navet (146 mg)	
Feuilles de navet (154 mg)	

CUISINES SUD-ASIATIQUES (PENDJABIES)

CUISINES SUD-ASIATIQUES (PENDJABIES)

FRUITS

Choix de potassium plus faible

Choix plus élevés de potassium

Mûre de Boysen, congelée, crue (97 mg)	Dattes Medjool (3 fruits dénoyautés), crus (501 mg)
Melon Casaba, cru (163 mg)	Goyave, crue (364 mg)
Clémentine, crue (182 mg)	Cœurs de palmier, crus (2257,5 mg)
Mûre de Logan, congelée, crue (113 mg)	Loquat (<i>ou « nèfle du Japon »</i>), cru (210 mg)
Litchi, cru (172 mg)	Fruit de la passion, mauve, cru (434 mg)
Grenade, crue (217 mg)	Sapotille, crue (245,5 mg)
Pomme-rose (1 petit fruit – 6,4 cm de diamètre), crue (123 mg)	Tamarin, cru (398 mg)
	Pousse de taro, cuites (254 mg)

LÉGUMES	
Choix de potassium plus faible	Choix plus élevés de potassium
Calebasse (131 mg)	Haricots à œil noir (<i>ou « doliques à œil noir »</i>) (339 mg)
Épinard de Malabar (60 mg)	Pois cajan (369 mg)
	Pourpier (296 mg)
	Feuilles de taro, à la vapeur (352 mg)

CUISINE SUD-AMÉRICAINE

FRUITS	
Choix de potassium plus faible	Choix plus élevés de potassium
Purée d'açaï, sachet de 57 g (60 mg)*	Fruit de l'arbre à pain, cru (570 mg)
Cerise des Antilles, crue (76 mg)	Cherimole, crue (227,5 mg)
Chayotte (146 mg)	Piment rouge fort ou vert, cru (296 mg)
Feijoa (1 fruit), cru (86 mg)	Graines de citrouille (<i>ou « pepitas »</i>), rôties (1148,75 mg)
Figue de Barbarie (117 mg)	Haricots roses (<i>ou « rosadas »</i>) (454 mg)
Papaye, crue (134,5 mg)	Sapote, crue (567,5 mg)
Pitanga, (<i>ou « cerise de Cayenne »</i>), crue (94 mg)	Tomate, en tranches, crue (225,5 mg)

Tomatille, hachée/coupée en dés, crue (187 mg)	
Tomate cerise, crue (186,5 mg)	
LÉGUMES	
Choix de potassium plus faible	Choix plus élevés de potassium
Maïs, jaune (189 mg)	Avocat, cru (385 mg)
Jalapeno, cru (118 mg)	Haricots noirs, bouillis (423 mg)
Okra (114 mg)	Bette à carde (508 mg)
Chou puant (<i>ou « tabac du diable »</i>) (147 mg)	Haricots pinto, bouillis (394 mg)
	Haricots frits, en conserve (425 mg)

FRUITS COMMUNS	
Choix de potassium plus faible	Choix plus élevés de potassium
Pomme, crue (62 mg)	Avocat, cru (385 mg)
Raisin, cru (153 mg)	Banane, crue (284 mg)
Nectarine, crue (146,5 mg)	Kiwi, cru (297 mg)
Pêche, crue (155 mg)	Igname (481 mg)

Notes :

- Ressource : Base de données sur les aliments traditionnels chinois contenant des mg de K

* Tiré de la base de données du Département de l'agriculture des États-Unis.

Les renseignements contenus dans ce document ne remplacent pas un avis médical et sont donnés à titre indicatif seulement. Aucune personne associée à La Fondation canadienne du rein ne répondra à des questions médicales par courriel. Veuillez consulter un professionnel de la santé si vous désirez des recommandations précises quant à des traitements.