

सामान्य खाद्य पदार्थों के पोटैशियम सामग्री की सूची

| <u>कम - पोटैशियम खाद्य पदार्थ</u><br><u>100 mg से कम प्रति 100 ग्राम</u><br><u>(इस्तेमाल किया जा सकता है)</u>   |   |  |   |   |   |
|---|---|--|---|---|---|
| <p><u>अनाज</u></p> <p>चावल<br/>रवा (सूजी)<br/>महीन आटा (मैदा)<br/>साबूदाना<br/>पास्ता<br/>नूडल्स<br/>सेवई<br/>ब्रेड और इसी तरह के उत्पाद (साबूत अनाज नहीं)<br/>मक्के का आटा<br/>अरारोट<br/>मक्का<br/>पॉपकॉर्न<br/>नट और चॉकलेट के बने बिस्कुट</p> | <p align="center"><u>दालें</u></p> <p align="center">-</p>  | <p align="center"><u>फल</u></p> <p>सेब<br/>अनानास<br/>नाशपाती<br/>अमरुद<br/>खुबानी<br/>जामुन<br/>बेर<br/>टंगूर<br/>रसभरी<br/>स्ट्राबेरीज<br/>चेरी</p>            | <p align="center"><u>सब्जियां</u></p> <p>खीरा<br/>तरोई<br/>लौकी<br/>परवल<br/>टिंडा<br/>सेम<br/>मटर<br/>फ्रेंच बीन्स<br/>प्याज<br/>कच्चा आम</p>  | <p align="center"><u>दूध और दूध के उत्पाद</u></p> <p align="center">-</p>                         | <p><u>माँस, मछली, अंडा मुर्गा</u></p>   |
| <p><u>मध्यम - पोटैशियम खाद्य पदार्थ</u><br/><u>100-200 mg प्रति 100 ग्राम (ध्यान से प्रयोग किया जा सकता है)</u></p> <p><u>अनाज</u></p> <p>चिवड़ा<br/>ज्वार</p>  | <p align="center"><u>दालें</u></p> <p align="center">-</p>  | <p align="center"><u>फल</u></p> <p>लीची<br/>आड़ू<br/>तरबूज<br/>नींबू</p>   | <p align="center"><u>सब्जियां</u></p> <p>बैंगन<br/>प्याज की डंठल<br/>फूलगोभी<br/>पत्ता गोभी<br/>मूली<br/>शलजम<br/>करेला</p>   | <p align="center"><u>दूध और दूध के उत्पाद</u></p> <p align="center">-</p>                         | <p><u>माँस, मछली, अंडा मुर्गा</u></p> <p>सभी ताजे पानी की मछली</p> <p>अंडे का सफेद हिस्सा</p>   |
| <p><u>उच्च - पोटैशियम खाद्य पदार्थ</u><br/><u>पदार्थ (200 mg से अधिक प्रति 100 ग्राम)</u><br/><u>(वर्जित)</u></p> <p><u>अनाज</u></p> <p>गेहूं का आटा (साबूत)<br/>चोकर और चोकर उत्पाद<br/>जई<br/>रागी<br/>मक्का<br/>बाजरा<br/>कूटू का आटा</p>      | <p align="center"><u>दालें</u></p> <p>चना (साबूत)<br/>सभी दालें<br/>खासकर<br/>छिलका सहित<br/>सूखी मटर<br/>राजमा<br/>चने</p> | <p align="center"><u>फल</u></p> <p>केला<br/>नारंगी<br/>मुसंबी<br/>आम<br/>पपीता<br/>अनार<br/>खरबूजा<br/>खुबानी<br/>फालसा<br/>बेलफल<br/>चीकू<br/>अमला<br/>कीवी</p> | <p align="center"><u>सब्जियां</u></p> <p>बैंगन<br/>पालक<br/>केले के पत्ते भिंडी<br/>शकरकंद<br/>अरबी<br/>जिमिकन्द<br/>टमाटर<br/>कद्दू<br/>धनिया<br/>शहजन की फली<br/>चौलाई का साग<br/>कटहल<br/>कमल गद्दा<br/>हरा पपीता<br/>चुकंदर<br/>मशरूम</p> | <p align="center"><u>दूध और दूध के उत्पाद</u></p> <p>दूध और दूध के उत्पाद<br/>(सभी प्रकार के)</p> | <p><u>माँस, मछली, अंडा मुर्गा</u></p> <p>गाय का माँस<br/>सूअर का माँस<br/>मेमने का माँस<br/>बकरे का माँस<br/>रोहू मछली<br/>सैल्मन मछली<br/>हिलसा मछली<br/>टूना मछली<br/>अंडे की जर्दी</p> |