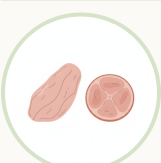


KALIUM

Hier zit het meeste kalium in

Milligram (mg) kalium per gewone portie. De stippellijn is wat je per dag nodig hebt: 3500 mg.

			per dag nodig
	Postelein 150 g	1200	
	Aardpeer 150 g	958	
	Bonen 50 g droog	862	
	Zongedroogde tomaat handje (25 g)	857	
	Sojabonen 50 g droog	840	
	Paddenstoelen 150 g	810	
	Spinazie 150 g	808	
	Aardappel 150 g	802	
	Doperwten 150 g	750	
	Koolrabi 150 g	750	
	Bakbanaan 150 g	748	
	Varkensvlees 100 g	729	

Je Leefstijl als Medicijn

Gebaseerd op het artikel "Waar zit kalium in? De 12 rijkste bronnen" op jeleefstijlalsmedicijn.nl. Waarden: Foodlab van JLAM (RIVM NEVO-online 2025 en USDA).

Scan voor
het artikel

