

Калий

Препоръчителна дневна доза Калий в mg

Група	Препоръка на [mg/ден]
Бebета (от 0 до по-малко от 4 месеца)	400mg
Бebета (от 4 до под 12 месеца)	600 mg
Деца (от 1 до под 4 години)	1.100 mg
Деца (от 4 до под 7 години)	1.300 mg
Деца (от 7 до под 10 години)	2.000 mg
Деца (от 10 до под 13 години)	2.900 mg
Деца (от 13 до под 15 години)	3.600 mg
Възрастни (от 15 години)	4.000 mg
Бременни жени	4.000 mg
Кърмещи жени	4.400 mg

Съдържание на Калий– в mg– на 100 g храна

 Сушен магданоз 6300 mg	 Кориандър сушен 4466 mg	 Сушен копър 3308 mg	 Червен пипер 3170 mg	 Естрагон е изсушен 3020 mg	 Сушен лук 2960 mg	 Чили 1870 mg
 Соя 1775.5 mg	 Семена от целина 1767 mg	 Лима боб 1725mg	 Какао на прах 1500 mg	 Босилек 1462.5 mg	 Памучно семе 1386 mg	 Бял боб 1320 mg
 Пшенични трици 1180 mg	 Кардамон 1119 mg	 Картофен чипс 1000 mg	 Грах 935 mg	 Тиквени семки 919 mg	 Пшеничен зародиш 892 mg	 Конопени семена 860 mg
 Розмарин 811.5 mg	 Леща 810 mg	 Слънчогледово семе 784 mg	 Синапено семе 738 mg	 Маково семе 719 mg	 Пържени картофи 667 mg	 Семена от диня 650 mg
 Фъстъци 600mg	 Кедрови ядки 600 mg	 Бразилски орехи 644mg	 Спанак 633 mg	 Хрян 554 mg	 Авокадо 550 mg	 Орехи 544 mg
 Пълнозърнесто ръжено брашно 510 mg	 Кейл 490 mg	 Коприва 475 mg	 Сусамови семена 471.5 mg	 Смокини 456 mg	 Ръжни гранули 450 mg	 Халибут 446 mg
 Ечемик 436 mg	 Млечен шоколад 435 mg	 Пресен лук 434 mg	 Едамаме 422 mg	 Мюсли 421 mg	 Гъска 420 mg	 Агнешка маруля 420 mg

 Пъстърва 413mg	 Джакфрут 407 mg	 Скумрия 396 mg	 Брюкселско зеле 388 mg	 Картофи варени 384 mg	 Шаран 382 mg	 Банани 382 mg
 Агнешки бут 380 mg	 Гулия 376 mg	 Броколи 373 mg	 Съомга 371 mg	 Амарант 366 mg	 Стриди 365 mg	 Херинга 360 mg
 Печено пиле 359 mg	 Рукола 351 mg	 Свински черен дроб 350 mg	 Свинско месо 349 mg	 Овесена ядки 348 mg	 Еленово филе 342 mg	 Говеждо месо 340 mg
 Пумперникел 338 mg	 Пшенично пълнозърнест о брашно 337 mg	 Див чесън 336 mg	 Цвекло 335 mg	 Телешки черен дроб 330 mg	 Пъпеш“ Медена роса„ 330 mg	 Картофен о пюре 329 mg
 Карфиол 328 mg	 Касис 325 mg	 Пушено филе 324 mg	 Салам 323 mg	 Свинска плешка 315.5 mg	 Печени картофи 311 mg	 Пържени картофи 309 mg
 Червена риба 308 mg	 Хек 304 mg	 Ръжено брашно тип 1150 297 mg	 Пълнозърнес т хляб 291 mg	 Киви 295 mg	 Шницел 292 mg	 Нар 290 mg
 Картофен хляб 290 mg	 Моркови 290mg	 Сладки картофи 288 mg	 Кайсии 280 mg	 Патешко месо 270 mg	 Скариди 266 mg	 Просо 266 mg
 Нуга 248 mg	 Свински джолан 247 mg	 Ръжен хляб 244 mg	 Домати 242 mg	 Червено зеле 241 mg	 Касис 238 mg	 Пържени картофи 236 mg
 Череши 235 mg	 Праз 235 mg	 Салам 224 mg	 Черни корени 224 mg	 Омар 220 mg	 Змиорка 217 mg	 Сливи 221 mg
 Мандарини 210 mg	 Праскови 204 mg	 Кренвирши 204 mg	 Патладжан 203 mg	 Аспержи 203 mg	 Топено сирене 200 mg	 Крокети 190 mg
 Грозде 190 mg	 Картофени топки 183 mg	 Грейпфрут 180 mg	 Нахут 180 mg	 Къпини 177 mg	 Пиперки 177 mg	 Ананас 173mg
 Малини 169 mg	 Кефир 157 mg	 Пълномаслен о мляко 157 mg	 Тиквички 152 mg	 Бри 150 mg	 Натурале н ориз 150 mg	 Лимони 149 mg

 Ягоди 147 mg	 Мътеница 147 mg	 Яйца 144 mg	 Ябълки 144 mg	 Краставиц и 141 mg	 Суджук 140 mg	 Бял хляб 130 mg
 Круши 128 mg	 Червено вино 120 mg	 Савойско зеле 119 mg	 Бяло вино 110 mg	 Пшенично брашно тип 405 108 mg	 Бавария Блу 100 mg	 Гауда 100 mg
 Тирситер 100mg	 Емментал 100 mg	 Лайм 82 mg	 Червени боровинки 77 mg	 Боровинк и 73 mg	 Едам 67 mg	 Кафе 50mg
 Пенливо вино 50 mg	 Стара бира 49 mg	 Чесън 45 mg	 Мед 45 mg	 Пшеничен а бира 44 mg	 Майонез а 18mg	 Масло 16 mg
 Маргарин 7 mg	 Олио от царевични зародиши 1 mg	 Слънчогледов о олио 1 mg				