

如含高量钾质的食品（每份所含钾质多过 200 毫克）

Potassium Content of Common Foods – High (Over 200 mg per serving)

蛋白质

叁安士	牛肉
叁安士	鸡肉
叁安士	猪肉
叁安士	鱼
叁安士	带子
半碗	乾豆
二汤匙	花生酱

奶类

八安士	牛奶
八安士	豆浆

果汁

四安士	西柚汁
四安士	橙汁
四安士	西梅汁

蔬菜

半碗	鲜竹笋
半碗	西兰花
半碗	油菜
半碗	苦瓜
半碗	莲藕
半碗	南瓜
半碗	菠菜
半碗	通菜
半碗	西洋菜
一个细	蕃茄
一个中	马铃薯（薯仔）
一个中	蕃薯
二至叁个细	芋头

水果

四份一个	牛油果
叁粒细	杏
一只细	香蕉
半碗	香瓜
五粒	红枣、蜜枣
半碗	榴槤
二粒	无花果乾
半碗	蜜瓜
一个中	蕃石榴
一个	奇异果
五粒	枇杷果
一个细	芒果
一个细	桃驳李
一个中	橙
半碗	木瓜
五粒	西梅（黑枣）
半个	石榴
一个细	柿
四份一碗	葡萄乾（提子乾）

如需要限制进食钾质，
 每日不应多过 2,000 毫克。