

TENEUR EN ELEMENTS MINERAUX DES ALIMENTS

(en milligrammes pour 100 grammes)

Potassium K - Sodium Na - Phosphore P – NC Non communiqué

Céréales et dérivés

<i>Aliments</i>	<i>Potassium</i>	<i>Sodium</i>	<i>Phosphore</i>
Farine de blé complet	290	2	372
Farine de blé	211	2	149
Farine de seigle	412	2	359
Farine d'avoine	431	2	390
Flocons d'avoine ou gruau	340	2	404
Grains de maïs	340	1	280
Corn flakes	160	660	56
Riz non decortiqué	213	9	302
Pain blé complet	178	520	145
Pain blé blanc	108	493	100
Pain de seigle	150	150	NC
Biscottes	160	260	120
Popcorn	240	3	281

Viandes

<i>Aliments</i>	<i>Potassium</i>	<i>Sodium</i>	<i>Phosphore</i>
Viande de bœuf	324	71	177
Culotte de boeuf	400	68	180
Cervelle de bœuf	245	112	308
Coeur de boeuf	318	93	222
Rognon de boeuf	231	245	236
Viande séché ou fumé	200	4300	406
Viande de cheval	150	20	175
Viande de mouton	300	80	170
Cotelettes de mouton	345	90	154
Gigot de mouton	380	78	202
Rognon	205	78	237
Viande d'agneau	265	90	150
Viande de veau	300	50	200
Cotelettes de veau	301	50	200
Jarret de veau	320	48	206
Noix de veau	320	48	210
Foie de veau	295	52	300
Cervelle de veau	280	136	350
Rognon de veau	230	200	170
Viande de porc	320	76	180
Cotelettes de porc	358	62	157
Jambon cru	339	75	164
Jambon cru fumé	248	2530	136
Lard mi gras	225	1770	108
Lard maigre	385	2480	265
Foie de porc	340	77	333
Rognon de porc	280	160	286
Charcuteries	280	40	210
Jambon salé cuit	348	876	92
Saucisse de Francfort	230	1100	100
Gibiers	320	70	240

Volailles

<i>Aliments</i>	<i>Potassium</i>	<i>Sodium</i>	<i>Phosphore</i>
Canard	285	85	188
Dinde	340	66	320
Oie	420	85	184
Foie d'oie	230	140	180
Poulet	356	80	200

Poissons

<i>Aliments</i>	<i>Potassium</i>	<i>Sodium</i>	<i>Phosphore</i>
Œufs de poisson (caviar)	440	1500	180
Farine de poisson	600	2600	NC
Morue	339	86	180
Colin	274	89	180
Aiglefin	315	200	NC
Hareng frais	317	118	240
Hareng mariné	285	1000	150
Maquereau	340	150	230
Merlan	300	60	240
Raie	240	75	240
Sardines en conserve	397	505	586
Sole et Limande	330	70	195
Thon en conserve	343	360	294
Brochet	300	70	200
Carpe	280	50	220
Saumon frais	390	50	270
Saumon en conserve	330	550	288
Perche	250	70	210
Tanche	300	65	200
Truite	410	40	220

Crustacés

<i>Aliments</i>	<i>Potassium</i>	<i>Sodium</i>	<i>Phosphore</i>
Coquille St-Jacques	420	150	208
Crabe frais	110	400	182
Crabe en conserve	NC	1000	180
Tourteau bouilli	270	440	350
Crevette cuite fraîche	260	1400	300
Crevette en conserve	220	1400	152
Grenouilles	308	55	147
Homard frais	260	300	200
Huitre	198	290	142
Moule	315	210	250

Laitages

<i>Aliments</i>	<i>Potassium</i>	<i>Sodium</i>	<i>Phosphore</i>
Gruyère	NC	NC	600
Lait de vache cru frais	143	77	91
Lait de vache fermenté	200	65	95
Lait condensé	260	95	195
Lait poudre	1120	395	700
Lait brebis	190	60	142
Lait chèvre	165	50	100
Yaourt	130	62	135
Fromage blanc	80	30	90
Beurre non salé	23	10	16
Bleu de Bresse	150	850	180
Camenbert	125	1100	186
Cantal	110	300	160
Chèvre	NC	NC	190
Emmental	100	620	860
Parmesan	150	755	820
Roquefort	150	850	460

Legumes

<i>Aliments</i>	<i>Potassium</i>	<i>Sodium</i>	<i>Phosphore</i>
Ail (tête)	515	32	134
Algue laminaire sèche	7500	5000	1000
Artichaud	430	43	94
Asperge	240	2	58
Bette	550	145	29
Betterave rouge crue	300	77	43
Carotte cuite (consève)	110	280	25
Carotte crue	305	50	37
Celeri cru	291	98	40
Celeri rave cru	291	98	40
Champignons frais de couche	460	6	120
Champignons sayvages	500	5	100
Cêpes	486	6	115
Chanterelles	507	3	44
Chicorée frisée	241	10	23
Endive Belge	385	10	40
Choux de Bruxelles	420	11	69
Choucroute	140	650	18
Citrouille	400	3	30
Courge	429	2	37
Cresson	301	68	48
Endive	400	18	38
Epinard cru	580	80	55
Epinard cuit	260	320	33
Fenouil	780	330	51
Haricot sec blanc	1160	20	415
Haricot vert	258	2	44
Haricot vert (consève)	120	236	23
Mache	421	4	49
Lentille	810	20	412
Mais cru	300	0.4	120
Melon	190	0.3	15

<i>Aliments</i>	<i>Potassium</i>	<i>Sodium</i>	<i>Phosphore</i>
Navet	255	49	34
Oignon	155	9	44
Oseille	400	20	44
Persil	840	29	82
Pissenlit	438	76	60
Poireaux	300	28	50
Petit pois (conservé)	201	260	67
Petit pois cru	343	3	122
Pois cassé	900	41	342
Pomme de terre crue	450	4	58
Pomme de terre cuite	150	4	58
Chips	620	340	152
Radis	270	15	31
Soja (graine)	1865	4	583
Tomate	274	3	27
Purée de tomate (conservé)	1160	590	36
Truffe	430	77	60

Sucres et sucreries

<i>Aliments</i>	<i>Potassium</i>	<i>Sodium</i>	<i>Phosphore</i>
Cacao sec en poudre	1600	55	705
Chocolat	362	19	287
Chocolat au lait	419	86	283
Confitures	112	14	12
Mélasses	1350	40	60
Miel	15	5	16
Sucre non raffiné	230	24	37
Sucre blanc raffiné	0.5	NC	NC
Levure (ferment)	350	4	605
Mayonnaise	40	650	60

Fruits

<i>Aliments</i>	<i>Potassium</i>	<i>Sodium</i>	<i>Phosphore</i>
Abricots frais	370	0.8	23
Abricot sec	1650	18	119
Amande	745	3	473
Ananas	230	1	11
Cacahuète	690	3	393
Beurre d'arachide	790	120	393
Avocat	510	3	42
Banane fraîche	400	2	28
Banane séchée	1140	9	90
Jus de cassis	354	3	31
Cerise	255	2	21
Châtaigne fraîche	470	4	84
Châtaigne sèche	910	20	150
Citron	160	6	22
Datte fraîche	650	1	50
Datte sèche	970	1	60
Figue sèche	882	26	116
Goyave	320	NC	25
Groseilles	170	2	38
Kaki	200	2	22
Litchi	150	NC	7
Mandarine	133	2	29
Mangue	175	NC	17
Noix	525	4	390
Noisette	610	3	310
Noix de coco fraîche	370	18	94
Noix de coco séchée	700	32	170
Lait de coco	250	100	30
Olive verte noire ou verte fraîche	1520	128	15
Olive en saumure	73	2400	17
Orange et jus d'orange	180	1	26
Pamplemousse	194	2	18

<i>Aliments</i>	<i>Potassium</i>	<i>Sodium</i>	<i>Phosphore</i>
Pêche séchée	1150	14	118
Pêche fraîche	195	1	22
Poire	130	3	17
Pomme et jus de pomme	118	1	10
Prune	170	1	20
Pruneau	820	8	90
Raisin	224	2	21
Rhubarbe	350	2	NC
Raisin sec	725	27	137
Sorbet de fruits	220	175	40

Boissons

<i>Aliments</i>	<i>Potassium</i>	<i>Sodium</i>	<i>Phosphore</i>
Bière	57	6	19
Coca Cola	55	1	19
Cidre	110	6	7
Jus de citron frais	132	2	11
Jus de groseilles	185	6	18
Jus de tomates	250	230	15
Jus de raisins	114	1	10
Vin a 10°	70	3	15

Tableaux extraits de « Le Guide de la Diététique » Dr. E. G. Peeters, (Editions Marabout Service Santé)