


	Portion	Kalium	Phosphat
Fenchel, Grünkohl, Spinat	100 g	5	1
Brokkoli, Dicke Bohnen, Rosenkohl, Schwarzwurzeln	150 g	5	3
Hülsenfrüchte getrocknete Linsen, getrock- nete Erbsen, Kichererbsen	40 g	5	3
getrocknete weiße Bohnen	40 g	X	3
Sprossen Alfalfasprossen, BohSENSprossen, Linsensprossen, Sojasprossen	10 g	0,2	0,2

		Portion	Kalium	Phosphat
Kartoffeln, Kartoffelgerichte				
Kartoffeln, nach optimaler Vorschrift gewässert und gekocht (Björn-Schott-Methode)	80-prozentiger Kaliumverlust	140 g	1	1
Kartoffeln, geviertelt Kartoffelsalat, Kartoffelknödel, Kartoffelpüree aus Fertigpulver	50-prozentiger Kaliumverlust	140 g	3	1
Gnocchi, Schupfnudeln (100 g)		125 g		
rohe Kartoffeln, Bratkartoffeln aus rohen Kartoffeln, Kartoffelwedges, Folienkartoffeln, Kartoffeln im Eintopf, Pellkartoffeln	extrem kaliumreich, da bei der Zubereitung kein Kaliumverlust entsteht	140 g	X	1
Kroketten, Reibekuchen, Röstis Pommes frites, Kartoffelchips	verboten!		X	3