

ALIMENTOS RICOS EN POTASIO

ALIMENTO	Mg
Mango	156
Fresa	166
Cereza	224
Guyaba	284
Lechuga	290
Albaricoque	296
Zanahoria	323
Remolacha	325
Calabaza - Zapallo	340
Coco	356
Plátano	396
Avena	429
Avellana	445
Nuez	502
Patata - Papa	543
Espinaca	558
Aguacate	599
Girasol (Semillas)	689
Maní (Cacahuete)	705
Almendra	732
Ñame	816
Garbanzo	875
Soja	1797

MIEP777