

# POTÁSSIO NOS ALIMENTOS

O potássio encontra-se distribuído na natureza, especialmente, em alimentos de origem vegetal mas, também, em alimentos de origem animal.

## **Alimentos de origem vegetal:**

Batata, leguminosas (feijão, grão, ervilhas, favas, lentilhas, etc), fruta, hortaliça, cacau e chocolate, frutos secos (noz, avelã, pinhão, amêndoa, castanha, ameixa, uva-passa, etc).

## **Alimentos de origem animal:**

Sangue e derivados (cabidela, sarrabulho, morcela ou chouriço de sangue), vísceras de animal (fígado, rins, moelas, etc).

Nota: estes são os alimentos em que o teor de potássio é maior.