

Alimentation à forte teneur en potassium

Pourquoi une alimentation à forte teneur en potassium est-elle importante?

Le potassium est un minéral naturellement présent dans beaucoup d'aliments. Il contribue à diminuer la pression artérielle et les risques de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral. Le corps l'utilise pour faire battre le cœur, fabriquer des protéines, renforcer les muscles, faire de l'énergie à partir des aliments et aider les reins à fonctionner.

Les aliments riches en potassium aident à maintenir les taux de potassium de l'organisme. L'apport quotidien requis en potassium dépend de l'âge :

<i>Tranche d'âge</i>	<i>Apport quotidien recommandé (mg/jour)</i>
1 à 3 ans	3000
4 à 8 ans	3800
9 à 13 ans	4500
14 à 70 ans	4700
Plus de 70 ans	4700
Grossesse (toutes les tranches d'âge)	4700
Allaitement (toutes les tranches d'âge)	5100

Votre médecin peut surveiller de près votre taux de potassium sanguin. Il vous suggérera de consommer, le cas échéant, plus ou moins d'aliments à forte teneur en potassium.

Vous pouvez avoir besoin de plus de potassium si vous :

- prenez certains types de diurétiques (médicaments « qui éliminent

l'eau »);

- | perdez une trop grande quantité de potassium par l'urine, la sueur ou la diarrhée;
- | avez une pression artérielle élevée.

La section « Étapes à suivre » ci-dessous dresse la liste des aliments à forte teneur en potassium qui aident à augmenter votre apport quotidien en potassium.



Étape par étape

Afin d'augmenter le taux de potassium de votre alimentation, choisissez plus souvent des aliments riches en potassium. Consommez une variété d'aliments parmi chacun des quatre groupes alimentaires afin de combler vos besoins en potassium.

Légumes et fruits

Consommez de 7 à 10 portions de légumes et de fruits par jour.

LÉGUMES : teneur forte en potassium (plus de 200 mg par portion)	Portion déterminée	Potassium (en mg)
Betteraves (bouillies)	125 ml (½ tasse)	274
Brocolis (cuits)	125 ml (½ tasse)	241
Choux de Bruxelles (bouillis)	4	266
Bettes à cardes (bouillies)	125 ml (½ tasse)	508
Chou-rave (cru)	125 ml (½ tasse)	250

Panais (bouilli)	125 ml (½ tasse)	302
Pois verts (bouillis)	125 ml (½ tasse)	229
Pommes de terre cuites avec pelure	125 ml (½ tasse)	359
Pommes de terre cuites sans pelure	125 ml (½ tasse)	252
Pommes de terre (bouillies)	125 ml (½ tasse)	270
Pommes de terre en purée avec lait 2 %	125 ml (½ tasse)	398
Citrouille (bouillie)	125 ml (½ tasse)	298
Pois mange-tout (bouillis)	125 ml (½ tasse)	203
Épinards congelés non préparés	125 ml (½ tasse)	285
Épinards congelés (bouillis)	125 ml (½ tasse)	443
Courge d'hiver (toutes variétés, bouillie)	125 ml (½ tasse)	261
Patate douce (cuite avec pelure, puis enlevée)	125 ml (½ tasse)	502
Tomate crue en dés	125 ml (½ tasse)	226

Fr: Alimentation riche en potassium (High Potassium Eating)

© 2015 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Mise à jour: 2015-12-07 | PAGE 3 de 13

Tomate (jus de)	125 ml (½ tasse)	294
Tomate (purée de) en conserve	60 ml (¼ tasse)	658
Tomate (coulis de) en conserve	60 ml (¼ tasse)	278
Tomate (sauce)	125 ml (½ tasse)	428
Légumes (cocktail de) en conserve	125 ml (½ tasse)	247

LÉGUMES : teneur moyenne en potassium (101 à 200 mg par portion)	Portion déterminée	Potassium (en mg)
Artichaut (mariné)	2 cœurs	182
Asperge (crue)	6 tiges	194
Brocoli (cru)	125 ml (½ tasse)	147
Haricots mange-tout, toutes variétés, congelés (bouillis)	125 ml (½ tasse)	113
Carottes (cru)	1 moyenne	195
Chou-fleur (cru)	125 ml (½ tasse)	158
Céleri (cru)	1 branche moyenne	104
Maïs	1 épi ou 125 ml	189
Daikon (cru)	125 ml	106

Fr: Alimentation riche en potassium (High Potassium Eating)

© 2015 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Mise à jour: 2015-12-07 | PAGE 4 de 13

	(½ tasse)	
Fenouil (cru)	125 ml (½ tasse)	190
Chou frisé (cru)	125 ml (½ tasse)	158
Laitue en feuilles (crue)	250 ml (1 tasse)	115
Laitue beurre hachée	250 ml (1 tasse)	138
Champignons en conserve	125 ml (½ tasse)	106
Champignons blancs (crus)	3 moyens	172
Feuilles de moutarde (bouillies)	125 ml (½ tasse)	149
Oignons (bouillis)	125 ml (½ tasse)	184
Pois verts (crus)	125 ml (½ tasse)	187
Poivron (cru)	125 ml (½ tasse)	138
Radis (crus)	125 ml (½ tasse)	143
Choucroute en conserve, faible en sel	125 ml (½ tasse)	128
Épinards (crus)	250 ml	177

Fr: Alimentation riche en potassium (High Potassium Eating)

© 2015 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Mise à jour: 2015-12-07 | PAGE 5 de 13

	(1 tasse)	
Courge d'été (toutes variétés, bouillie)	125 ml (½ tasse)	183
Navet (bouilli)	250 ml (1 tasse)	145
Châtaigne d'eau (crue)	60 ml (¼ tasse)	192

<i>FRUITS : teneur élevée en potassium (plus de 200 mg par portion)</i>	<i>Portion déterminée</i>	<i>Potassium (en mg)</i>
Abricots séchés	3 morceaux	244
Abricots (crus)	3 fruits	272
Avocat	¼ du fruit	244
Banane	1 moyenne	422
Cantaloup	125 ml (½ tasse)	226
Figues (crues)	2 fruits	232
Pamplemousse (jus de)	125 ml (½ tasse)	211
Goyave	125 ml (½ tasse)	364
Melon miel	125 ml (½ tasse)	205
Kiwi	1 gros	284
Nectarine	1 fruit	273
Orange (jus d'), fait de concentré	125 ml (½ tasse)	234

Fr: Alimentation riche en potassium (High Potassium Eating)

© 2015 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Mise à jour: 2015-12-07 | PAGE 6 de 13

Orange	1 moyenne	237
Prunes (jus de)	125 ml (½ tasse)	373
Raisins secs	60 ml (¼ tasse)	275

<i>FRUITS : teneur moyenne en potassium (101 à 200 mg par portion)</i>	<i>Portion déterminée</i>	<i>Potassium (en mg)</i>
Pommes (jus de)	125 ml (½ tasse)	132
Pomme	1 fruit moyen	148
Abricots en conserve (solides et liquides)	125 ml (½ tasse)	185
Mûres sauvages (crués)	125 ml (½ tasse)	123
Cerises acides en conserve (solides et liquides)	125 ml (½ tasse)	126
Cerises sucrées (crués)	10	182
Noix de coco râpée déshydratée	60 ml (¼ tasse)	125
Eau de coco	125 ml (½ tasse)	317
Raisins de Corinthe (crués)	125 ml (½ tasse)	163
Dattes	3	163
Salade de fruits en conserve (solides et liquides)	125 ml (½ tasse)	119

Fr: Alimentation riche en potassium (High Potassium Eating)

© 2015 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Mise à jour: 2015-12-07 | PAGE 7 de 13

Figues (séchées)	2 fruits	114
Raisins rouges ou verts	125 ml (½ tasse)	153
Raisin (jus de) en conserve ou en bouteille	125 ml (½ tasse)	139
Pamplemousse (toutes variétés)	½	166
Citron (jus de) en conserve ou en bouteille	125 ml (½ tasse)	131
Litchi (cru)	10	164
Mangue	125 ml (½ tasse)	136
Mandarine ou tangerine	1 moyenne	139
Papaye	125 ml (½ tasse)	190
Pêches en conserve	125 ml (½ tasse)	169
Pêche	1 moyenne	186
Poire asiatique	1 moyenne	148
Poire crue avec la peau	1 moyenne	198
Prunes	3 fruits	184
Ananas en conserve (solides et liquides)	125 ml (½ tasse)	160

Fr: Alimentation riche en potassium (High Potassium Eating)

© 2015 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Mise à jour: 2015-12-07 | PAGE 8 de 13

Prune	1 fruit	104
Grenade	½ fruit	182
Framboises congelées	125 ml (½ tasse)	151
Rhubarbe (crue)	125 ml (½ tasse)	186
Fraises crues ou congelées	125 ml (½ tasse)	134

Produits céréaliers

Dans le cadre d'un régime alimentaire sain, consommez de 6 à 8 portions de produits céréaliers chaque jour. Privilégiez les pains et les céréales à grains entiers.

<i>PRODUITS CÉRÉALIERS : Teneur moyenne et forte en potassium</i>	<i>Portion déterminée</i>	<i>Potassium (en mg)</i>
Quinoa (cuit)	125 ml (½ tasse)	126
Son (toutes céréales à 100 % de)	125 ml (½ tasse)	430
Flocons de son	30 g (¾ tasse)	130
Céréales de son d'avoine (cuites)	175 ml (¾ tasse)	226
Gruau instantané	1 enveloppe	119

Lait et substituts

Consommez de 2 à 3 portions par jour. Le lait et le yogourt constituent de meilleures sources de potassium que le fromage.

<i>LAIT ET SUBSTITUTS : Teneur moyenne et élevée en potassium</i>	<i>Portion déterminée</i>	<i>Potassium (en mg)</i>
--	----------------------------------	-------------------------------------

Lait malté ou Ovaltine fait à base de lait	250 ml (1 tasse)	600
Lait au chocolat, 1 % M.G.	250 ml (1 tasse)	449
Lait ou babeurre, 1 % M.G.	250 ml (1 tasse)	390
Yogourt nature, 1 % M.G.	175 g (¾ tasse)	410
Yogourt aromatisé aux fruits	175 g (¾ tasse)	370
Fromage cottage, 1 % M.G.	125 ml (½ tasse)	103

Viandes et substituts

Consommez de 2 à 3 portions par jour. Privilégiez les viandes maigres et les substituts. Les haricots et les lentilles constituent de meilleures sources de potassium que la viande, la volaille et le poisson. Privilégiez les aliments végétariens.

<i>VIANDES ET SUBSTITUTS : Teneur moyenne et forte en potassium</i>	<i>Portion déterminée</i>	<i>Potassium (en mg)</i>
Haricots et lentilles		
« Fèves au lard » conservées dans de la sauce tomate	175 ml (¾ tasse)	552
Haricots rouges, petits haricots blancs, haricots noirs ou haricots pinto (cuits)	175 ml (¾ tasse)	550-600
Lentilles (cuites)	175 ml (¾ tasse)	540
Gourganes ou pois chiches (cuits)	175 ml (¾ tasse)	345
Tofu (ferme)	150 g (¾ tasse)	291

Fr: Alimentation riche en potassium (High Potassium Eating)

© 2015 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Mise à jour: 2015-12-07 PAGE 10 de 13

Tofu (extra ferme)	150 g ($\frac{3}{4}$ tasse)	231
Tofu (mou)	60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse)	270
Noix et graines		
Amandes (grillées à sec)	60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse)	261
Noix de cajou (grillées à sec)	60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse)	196
Arachides (grillées à sec)	60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse)	244
Beurre d'arachide (naturel)	60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse)	207
Graines de citrouille et de courge (grillées)	60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse)	454
Noix de pacane (grillées à sec)	60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse)	118
Noix de Grenoble	60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse)	131
Viandes, volailles, poissons et fruits de mer		
Flétan de l'Atlantique (cuit)	75 g (2½ oz)	433
Saumon (cuit)	75 g (2½ oz)	379
Thon, chair pâle, en conserve	75 g (2½ oz)	178
Truite (cuite)	75 g (2½ oz)	347

Fr: Alimentation riche en potassium (High Potassium Eating)

© 2015 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Mise à jour: 2015-12-07 PAGE 11 de 13

Bœuf* (cuit)	75 g (2½ oz)	200
Porc* (cuit)	75 g (2½ oz)	290
Dinde*, viande blanche (cuit)	75 g (2½ oz)	255
Dinde*, viande brune (cuit)	75 g (2½ oz)	210
Agneau* (cuit)	75 g (2½ oz)	250
Poulet*, viande blanche ou brune (cuit)	75 g (2½ oz)	175
Œuf, gros et entier	2	113

*Découpes typiques moyennes.

Les aliments suivants ont également une forte teneur en potassium. Consultez le tableau de la valeur nutritive pour connaître le taux de potassium de ces aliments. Comme ils sont pauvres en nutriments bons pour la santé et que certains sont riches en sel, il n'est pas recommandé de compter sur ces aliments pour votre apport en potassium :

- | chocolat
- | mélasse
- | sauce Worcestershire
- | sirop d'érable
- | certaines sauces soya
- | certains succédanés du sel
- | certaines sauces aigres-douces



Pour aller plus loin

[Bien manger avec le Guide alimentaire canadien](#)

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au

Fr: Alimentation riche en potassium (High Potassium Eating)

© 2015 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.



Notes

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à www.healthlinkbc.ca/healthyeating ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.