

Sources alimentaires de potassium

Le potassium, un minéral qu'on retrouve naturellement dans un grand nombre d'aliments, joue plusieurs rôles dans le corps humain :

- contribue à régulariser la pression artérielle
- permet le fonctionnement des muscles et des nerfs.

Quel apport de potassium dois-je viser?

La quantité de potassium recommandée pour un adulte en santé figure dans le tableau ci-dessous. Si vous souffrez d'une maladie rénale ou prenez certains médicaments, vous devrez peut-être limiter la quantité de potassium contenue dans votre régime alimentaire. Adressez-vous à votre fournisseur de soins de santé pour obtenir des conseils sur la quantité de potassium qui vous convient.

Âge (en années)	Quantité recommandée (milligrammes (mg)/jour)	À ne pas dépasser
Hommes de 19 ans et plus	3400	*Aucun apport maximal de potassium n'a été établi
Femmes de 19 ans et plus	2600	
Femmes enceintes de 19 ans et plus	2900	
Femmes de 19 ans et plus qui allaitent	2800	

Sources alimentaires de potassium

Le potassium est naturellement présent dans un grand nombre d'aliments et connaître le contenu des aliments en potassium peut vous aider à faire les choix qui conviennent à vos besoins. Le tableau ci-dessous indique la quantité de potassium présente dans les aliments. Ces chiffres peuvent également figurer sur les étiquettes alimentaires.

<i>Fruits, teneur en potassium (plus de 200mg)</i>	<i>Portion</i>	<i>Potassium (mg)</i>
Sapote (casimiroa)	1	774
Durian	125ml ou ½tasse	560
Date, medjool	3fruits dénoyautés	501
Fruit de la passion (grenadille, lilikoi)	125ml ou ½tasse	434
Banane	1 de taille moyenne	422
Jacque	125ml ou ½tasse	391
Plantain	125ml ou ½tasse	390
Goyave	125ml ou ½tasse	364
Pêche, frais	1 de taille moyenne	285
Figue	3petits fruits – 3,8cm de diamètre	279
Papaye (pawpaw, melon)	½fruit	278
Raisins secs	60ml ou ¼tasse	275
Nectarine	1	273
Abricots, crus	3fruits	272
Kaki, figue caque	1fruit (6,4cm de diamètre)	270
Abricots séchés	6moitiés	244
Orange	1 de taille moyenne	237
Figuier de barbarie	1	227
Cantaloup, cubes	125ml ou ½tasse	226
Grenade, graines	125ml ou ½tasse	217
Kiwi	1 de taille moyenne	215

Fr: Sources alimentaires de potassium (Food Sources for Potassium)

© 2020 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.

Updated: 2019-10-09 | PAGE 2 of 13

<i>Fruits, teneur en potassium (plus de 200mg)</i>	<i>Portion</i>	<i>Potassium (mg)</i>
Poire avec la peau	1 de taille moyenne	206
Prunes, séchées	3	209
Melon miel, en cubes	125ml ou ½tasse	205

<i>Fruits, teneur en potassium (de 101 à 200mg)</i>	<i>Portion</i>	<i>Potassium (mg)</i>
Pomme	1 de taille moyenne	195
Raisins rouges ou verts, variétés de type européen	20	187
Rhubarbe, crue	125ml ou ½tasse	186
Clémentine	125ml ou ½tasse	182
Cerises douces	10	182
Coing	1	181
Kumquat	5fruits	177
Mangue	½fruit	174
Litchi	125ml ou ½tasse	172
Pêches, en conserve, sous forme solide ou liquide	125ml ou ½tasse	169
Pamplemousse (rose ou rouge)	½	166
Ananas, en conserve	125ml ou ½tasse	160
Fraises, nature	125ml ou ½tasse	134
Poires, demi-fruits, en conserve	125ml ou ½tasse	126
Mûres, nature	125ml ou ½tasse	123

Fr: Sources alimentaires de potassium (Food Sources for Potassium)

© 2020 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.

Updated: 2019-10-09 | PAGE 3 of 13

<i>Fruits, teneur en potassium (de 101 à 200mg)</i>	<i>Portion</i>	<i>Potassium (mg)</i>
Cocktail de fruits, en conserve, sous forme solide ou liquide	125ml ou ½tasse	119
Cerises de terre (groseille du Cap, physalis)	125ml ou ½tasse	115
Pommetier	125ml ou ½tasse	113
Mûres de Logan, surgelées	125ml ou ½tasse	113
Pruneau	1	104

<i>Fruits, teneur en potassium (de 0 à 100mg)</i>	<i>Portion</i>	<i>Potassium (mg)</i>
Mûres de Boysen, surgelées	125ml ou ½tasse	97
Compote de pommes	125ml ou ½tasse	95
Ananas, nature	125ml ou ½tasse	95
Pastèque	125ml ou ½tasse	90
Jacque, en conserve, égoutté	125ml ou ½tasse	90
Rhubarbe, surgelée	125ml ou ½tasse	78
Bleuets, nature	125ml ou ½tasse	59
Mangoustan, en conserve, égoutté	125ml ou ½tasse	50
Canneberges (airelle rouge), crues	125ml ou ½tasse	43

<i>Légumes, teneur en potassium (plus de 200mg)</i>	<i>Portion</i>	<i>Potassium (mg)</i>
Pomme de terre cuite au four, avec la peau	1 de taille moyenne	941

Fr: Sources alimentaires de potassium (Food Sources for Potassium)

© 2020 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.

Updated: 2019-10-09 | PAGE 4 of 13

<i>Légumes, teneur en potassium (plus de 200mg)</i>	<i>Portion</i>	<i>Potassium (mg)</i>
Pâte de tomate, en conserve	60ml ou ¼tasse	707
Feuilles de navet bouillies, égouttées	125ml ou ½tasse	692
Patate douce, cuite au four et pelée	1 de taille moyenne	542
Bette à carde, bouillie, égouttée	125ml ou ½tasse	508
Avocat	Moitié	487
Gombo, bouilli, égoutté	125ml ou ½tasse	481
Patate, en purée avec lait à 2%	125ml ou ½tasse	398
Sauce tomate en conserve	125ml ou ½tasse	385
Châtaignes d'eau, crues	125ml ou ½tasse	383
Topinambour (artichaut de Jérusalem), cru	125ml ou ½tasse	340
Pousses de bambou, bouillies, égouttées	125ml ou ½tasse	338
Pak-choï bouilli, égoutté	125ml ou ½tasse	333
Épinards surgelés, bouillis, égouttés	125ml ou ½tasse	303
Panais, bouilli, égoutté	125ml ou ½tasse	302
Feuilles de chrysanthèmes (feuilles en chop suey), bouillies, égouttées	125ml ou ½tasse	301
Yucca (cassava, manioc), cru	125ml ou ½tasse	295
Tomate	1 de taille moyenne	292
Betteraves bouillies, égouttées	125ml ou ½tasse	274
Piments, piquants rouges ou verts, nature	125ml ou ½tasse	269
Citrouille, en conserve	125ml ou ½tasse	267

Fr: Sources alimentaires de potassium (Food Sources for Potassium)

© 2020 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.

Updated: 2019-10-09 | PAGE 5 of 13

<i>Légumes, teneur en potassium (plus de 200mg)</i>	<i>Portion</i>	<i>Potassium (mg)</i>
Choux de Bruxelles, bouillis et égouttés	4	266
Courge d'hiver, toutes les variétés, cuite au four	125ml ou ½tasse	261
Pousses de bambou, cuites	125ml ou ½tasse	254
Cœurs d'artichauts, bouillis et égouttés	125ml ou ½tasse	254
Jus de tomate ou de légume, en boîte	125ml ou ½tasse	247
Carottes, crues	1 grosse	230
Céleri, cuit	125ml ou ½tasse	225
Maïs, bouilli, égoutté	1épi de taille moyenne	225
Radis blanc, bouilli, égoutté	125ml ou ½tasse	221
Pois mange-tout, bouillis, égouttés	125ml ou ½tasse	203
Asperges, bouillies, égouttées	6pointes	202

<i>Légumes, teneur en potassium (de 101 à 200mg)</i>	<i>Portion</i>	<i>Potassium (mg)</i>
Fenouil, cru	125ml ou ½tasse	190
Tomatille (physalis), crue	125ml ou ½tasse	187
Courge d'été, toutes les variétés, bouillie, égouttée	125ml ou ½tasse	183
Épinards crus	250ml ou 1tasse	177
Algues marines (dulse, nori), sèches	125ml ou ½tasse	176
Céleri, nature	125ml ou ½tasse	165
Champignons blancs, crus	125ml ou ½tasse	161

Fr: Sources alimentaires de potassium (Food Sources for Potassium)

© 2020 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.

Updated: 2019-10-09 | PAGE 6 of 13

<i>Légumes, teneur en potassium (de 101 à 200mg)</i>	<i>Portion</i>	<i>Potassium (mg)</i>
Brocoli cru, haché	125ml ou ½tasse	147
Laitue romaine, crue	250ml ou 1tasse	146
Navet bouilli, égoutté	125ml ou ½tasse	146
Céleri rave (céleri tubéreux) bouilli, égoutté	125ml ou ½tasse	142
Chou nappa (suey choy, chou chinois) bouilli, égoutté	125ml ou ½tasse	141
Daikon, cru	125ml ou ½tasse	139
Poivron vert, doux	125ml ou ½tasse	138
Aubergine, cuite	250ml ou 1tasse	129
Feuilles de crosses de fougère congelées et bouillies	125ml ou ½tasse	129
Choucroute en conserve, égouttée	125ml ou ½tasse	128
Oignon, cru	125ml ou ½tasse	123
Haricots mange-tout, italiens, verts ou jaunes (cirés), crus	125ml ou ½tasse	123
Borécole (brocoli chinois/chou vert) bouilli, égoutté	125ml ou ½tasse	121
Feuilles de moutarde (gai choy) bouillies, égouttées	125ml ou ½tasse	120
Gombo bouilli, égoutté	125ml ou ½tasse	114

<i>Légumes, teneur en potassium 0 à 100 mg)</i>	<i>Portion</i>	<i>Potassium (mg)</i>
Chicorée (chicorée de Bruxelles), crue	125ml ou ½tasse	100

Fr: Sources alimentaires de potassium (Food Sources for Potassium)

© 2020 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.

Updated: 2019-10-09 | PAGE 7 of 13

<i>Légumes, teneur en potassium 0 à 100 mg)</i>	<i>Portion</i>	<i>Potassium (mg)</i>
Courge spaghetti bouillie, égouttée	125ml ou ½tasse	96
Pois verts surgelés, bouillis et égouttés	125ml ou ½tasse	93
Chou, bok choy, crus	125ml ou ½tasse	93
Chou-fleur bouilli, égoutté	125ml ou ½tasse	93
Concombre cru	125ml ou ½tasse	92
Châtaignes d'eau en conserve	125ml ou ½tasse	87
Endives et scarole, crues	125ml ou ½tasse	83
Germes de soja, crues	125ml ou ½tasse	82
Laitue iceberg, nature	250ml ou 1tasse	82
Jicama (dolique tubéreux), à racines tubéreuses, bouilli et égoutté	125ml ou ½tasse	74
Radicchio, cru	125ml ou ½tasse	64
Cresson d'eau (ou de fontaine), nature	125ml ou ½tasse	60
Pousses de bambou, en conserve	125ml ou ½tasse	55
Arugula (roquette) crue	125ml ou ½tasse	39
Courge cireuse (melon d'hiver) bouillie et égouttée	125ml ou ½tasse	5
Feuilles de vigne égouttées	125ml ou ½tasse	2

<i>Grains</i>	<i>Portion</i>	<i>Potassium (mg)</i>
Céréales de son, boulettes ou bâtonnets	125ml ou ½tasse	340 à 442
Céréales, flocons au son	250ml ou 1tasse	320

Fr: Sources alimentaires de potassium (Food Sources for Potassium)

© 2020 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.

<i>Grains</i>	<i>Portion</i>	<i>Potassium (mg)</i>
Gros flocons d'avoine cuits	175ml ou $\frac{3}{4}$ tasse	171
Quinoa cuit	125ml ou $\frac{1}{2}$ tasse	168
Céréales de son d'avoine, cuites	175ml ou $\frac{3}{4}$ tasse	148
Gruau instantané, cuit	1 paquet	129
Riz brun cuit	125ml ou $\frac{1}{2}$ tasse	81
Pain de blé entier	1 tranche	71
Pâtes cuites	125ml ou $\frac{1}{2}$ tasse	33

<i>Aliments riches en protéines</i>	<i>Portion</i>	<i>Potassium (mg)</i>
Lait, yogourt et fromage		
Lait malté ou Ovaltine [®] fait avec du lait	250ml ou 1tasse	576
Lait au chocolat, 1% mat. grasses	250ml ou 1tasse	449
Lait ou babeurre, 1% mat. grasses	250ml ou 1tasse	393
Yogourt, nature ou à saveur de fruits, 1% mat. grasses	175ml ou $\frac{3}{4}$ tasse	333
Fromage cheddar, coupé en dés	125ml ou $\frac{1}{2}$ tasse	106
Fromage cottage, 1% mat. grasses	125ml ou $\frac{1}{2}$ tasse	103
Haricots et lentilles		
Haricots, cuits, en conserve, nature ou végétarien	175ml ou $\frac{3}{4}$ tasse	De 421 à 552
Haricots rouges, blancs, noirs ou Pinto, cuits	175ml ou $\frac{3}{4}$ tasse	541
Lentilles cuites	175ml ou $\frac{3}{4}$ tasse	540

Fr: Sources alimentaires de potassium (Food Sources for Potassium)

© 2020 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.

Updated: 2019-10-09 | PAGE 9 of 13

<i>Aliments riches en protéines</i>	<i>Portion</i>	<i>Potassium (mg)</i>
Farine de pois chiches (besan)	125ml ou ½tasse	411
Boisson de soya, enrichie, toutes les saveurs	250ml ou 1tasse	380
Haricots, fèves ou pois chiches, cuits	175ml ou ¾tasse	345
Tofu doux, ferme ou extra-ferme	150g (¾tasse)	De 182 à 222
Noix et graines		
Graines de citrouille et de courge, amandes, grillées	60ml ou ¼tasse	454
Graines de chanvre décortiquées	60ml ou ¼tasse	448
Amandes séchées rôties	60ml ou ¼tasse	250
Arachides rôties à sec	60ml ou ¼tasse	235
Beurre d'arachide naturel	30ml ou 2c. à s.	207
Noix d'acajou, grillées à sec	60ml ou ¼tasse	196
Graines de sésame, séchées et décortiquées	60ml ou ¼tasse	141
Noix concassées	60ml ou ¼tasse	131
Pacanes, rôties à sec	60ml ou ¼tasse	118
Viande, poisson, volaille et œufs		
Flétan cuit	75g ou 2,5onces	396
Saumon de printemps, cuit	75g ou 2,5onces	379
Truite cuite	75g ou 2,5onces	347
Bœuf, steak ou rôti cuit	75g ou 2,5onces	206
Porc cuit	75g ou 2,5onces	292

Fr: Sources alimentaires de potassium (Food Sources for Potassium)

© 2020 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.

Updated: 2019-10-09 | PAGE 10 of 13

<i>Aliments riches en protéines</i>	<i>Portion</i>	<i>Potassium (mg)</i>
Dinde, viande blanche, cuite	75g ou 2,5onces	265
Dinde, viande brune, cuite	75g ou 2,5onces	212
Agneau, cuit	75g ou 2,5onces	264
Poulet, viande blanche ou brune, cuit	75g ou 2,5onces	182
Thon pâle ou blanc en conserve	75g ou 2,5onces	134
Œuf entier, gros	1	57

<i>Autres aliments</i>	<i>Portion</i>	<i>Potassium (mg)</i>
Substitut de sel, à base de potassium*	1,2g (¼c. à thé)	De 610 à 651
Chocolat (solides, de 45 à 59%)	100g	559
Mélasses noire	15ml ou 1c. à s.	518
Boisson aux amandes, enrichie, à la vanille	250ml ou 1tasse	375
Mélasses de fantaisie	15ml ou 1c. à s.	311
Sauce Worcestershire	15ml ou 1c. à s.	135
Café infusé	250ml ou 1tasse	123
Thé infusé	250ml ou 1tasse	93
Boisson de riz, enrichie	250ml ou 1tasse	70
Sauce soya ordinaire, tamari ou shoyu	15ml ou 1c. à s.	De 39 à 82
Sirop d'érable	15ml ou 1c. à s.	45
Sauce aigre-douce commerciale	15ml ou 1c. à s.	18

Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs, gouvernement du Canada. (consulté en juillet 2019) <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-eng.jsp>

Fr: Sources alimentaires de potassium (Food Sources for Potassium)

© 2020 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.

*Un grand nombre de substituts du sel ont un contenu élevé en potassium. Vérifiez auprès de votre fournisseur de soins de santé s'ils vous conviennent.



Pour aller plus loin

Afin d'obtenir des conseils et de plus amples renseignements sur vos préférences et vos besoins alimentaires et nutritionnels particuliers, appelez le **8-1-1** et demandez à parler avec un diététiste de HealthLink BC. Cette personne répondra à vos questions et vous donnera des informations sur les ressources qui sont à votre disposition dans votre langue.

Le **8-1-1** fournit des services de traduction sur demande dans plus de 130 langues. Une fois la liaison établie avec le **8-1-1**, vous pourrez parler avec un orienteur du service de santé qui s'exprimera en anglais. Afin d'obtenir des services dans une autre langue, il vous suffira de prononcer la langue dans laquelle vous désirez parler (par exemple, dites « français » / « French ») et un interprète se joindra à l'appel.

Pour de plus amples renseignements, nous vous suggérons de consulter la ressource suivante :

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Obtenez des informations médicales non urgentes qui ont reçu l'assentiment de la communauté médicale.

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au 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/healthy-eating ou composez le **8-1-1** (partout en C.-B.).

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