

# Liste complète des aliments riches en potassium

2 565 aliments analysés — Données ANSES Ciqual 2025

Teneurs exprimées en mg pour 100 g

[alimentation-toulouse.com](http://alimentation-toulouse.com)

# Comment utiliser ce document

Ce document recense l'ensemble des aliments de la base officielle ANSES Ciqual 2025 pour lesquels une teneur en potassium est disponible. Les données sont exprimées en milligrammes pour 100 g d'aliment tel que consommé. Les aliments sont classés par ordre décroissant de teneur au sein de chaque catégorie.

## Légende

●●● Élevé ( $\geq 1\ 000$  mg)

●●■ Moyen (500-999 mg)

●■■ Modéré ( $< 500$  mg)

### Besoins journaliers recommandés

Adulte en bonne santé : **3 500 mg/jour** (ANSES/OMS)

Objectif cardiovasculaire : 4 700 mg/jour

Insuffisance rénale : max 2 000 mg/jour (avis médical obligatoire)

Équilibre idéal : apport potassium 2 à 3x supérieur au sodium

### Rôles du potassium

Régulation de la tension artérielle

Contraction musculaire et cardiaque

Transmission nerveuse

Équilibre hydrique de l'organisme

*Note : la cuisson à grande eau (lessivage) peut réduire la teneur en potassium jusqu'à 50%. Préfère la vapeur si ton objectif est d'augmenter tes apports. En cas de doute lié à une pathologie rénale, consulte un professionnel de santé.*

## Top 25 — Tous aliments confondus

Toutes catégories confondues, les aliments affichant les teneurs les plus élevées en potassium pour 100 g. Les produits séchés et déshydratés dominent logiquement ce classement, leur eau ayant été éliminée.

Top 25 — Tous aliments confondus			
Aliment	Catégorie	mg/100g	Niv.
Kombu ou kombu japonais ( <i>Saccharina japonica</i> ), séché ou déshydraté	algues	10400	●●●●
Dulse ( <i>Palmaria palmata</i> ), séchée ou déshydratée	algues	7020	●●●●
Haricot de mer ( <i>Himanthalia elongata</i> ), séchée ou déshydratée	algues	6770	●●●●
Kombu royal ( <i>Saccharina latissima</i> ), séché ou déshydraté	algues	5910	●●●●
Gracilaire ou ogonori ( <i>Gracilaria verrucosa</i> ), séchée ou déshydratée	algues	4980	●●●●
Cerfeuil, séché	herbes	4740	●●●●
Kombu breton ( <i>Laminaria digitata</i> ), séché ou déshydraté	algues	4640	●●●●
Persil, séché	herbes	4490	●●●●
Wakamé atlantique ( <i>Alaria esculenta</i> ), séché ou déshydraté	algues	4310	●●●●
Cacao, sans sucres ajoutés, poudre soluble	boissons sans alcool	3900	●●●●
Café, poudre soluble	boissons sans alcool	3710	●●●●
Meloukhia, feuilles de corète séchées, en poudre	herbes	3580	●●●●
Café, décaféiné, poudre soluble	boissons sans alcool	3500	●●●●
Tomate, séchée	légumes	3430	●●●●
Chicorée et café, poudre soluble	boissons sans alcool	3400	●●●●
Aneth, séché	herbes	3310	●●●●
Fucus vésiculeux ( <i>Fucus serratus</i> ou <i>Fucus vesiculosus</i> ), séché ou déshydraté	algues	3020	●●●●
Estragon, séché	herbes	3020	●●●●
Ciboulette, séchée	herbes	2960	●●●●
Basilic, séché	herbes	2630	●●●●
Chips de chair de giraumon (variété phoenix), prélevé à la Martinique	légumes	2580	●●●●
Carotte, déshydratée	légumes	2540	●●●●
Farine de soja complète	farines	2520	●●●●
Chips de chair de giraumon (variété locale), prélevé à la Martinique	légumes	2400	●●●●
Lichen de mer ou pioca ou goémon rouge ( <i>Chondrus crispus</i> ), séché ou déshydraté	algues	2300	●●●●

## Fruits, légumes et légumineuses

La catégorie la plus accessible au quotidien. Les légumineuses sèches sont particulièrement concentrées, tout comme les fruits secs et les herbes fraîches.

Fruits, légumes et légumineuses			
Aliment	Catégorie	mg/100g	Niv.
Tomate, séchée	légumes	3430	●●●●
Chips de chair de giraumon (variété phoenix), prélevé à la Martinique	légumes	2580	●●●●
Carotte, déshydratée	légumes	2540	●●●●
Chips de chair de giraumon (variété locale), prélevé à la Martinique	légumes	2400	●●●●
Haricot blanc, sec	légumineuses	1800	●●●●
Soja, graine entière	fruits à coque et graines oléagineuses	1800	●●●●
Flocons de pomme de terre, au lait ou à la crème, déshydratés	pommes de terre et autres tubercules	1650	●●●●
Oignon, séché	légumes	1620	●●●●
Baie de goji, séchée	fruits	1600	●●●●
Tomate, séchée, à l'huile	légumes	1570	●●●●
Champignon, lentin comestible ou shiitaké, séché	légumes	1530	●●●●
Banane, chair sans peau, sèche	fruits	1490	●●●●
Abricot, dénoyauté, sec	fruits	1400	●●●●
Haricot rouge, sec	légumineuses	1360	●●●●
Chips de pommes de terre nature ou aromatisées	pommes de terre et autres tubercules	1300	●●●●
Chips de pommes de terre nature ou aromatisées, allégées en matière grasse (et assimilés)	pommes de terre et autres tubercules	1300	●●●●
Chanvre ou chènevis, graine décortiquée	fruits à coque et graines oléagineuses	1200	●●●●
Flocons de pomme de terre, nature, déshydratés	pommes de terre et autres tubercules	1100	●●●●
Chips de pommes de terre nature ou aromatisées, à l'ancienne	pommes de terre et autres tubercules	1100	●●●●
Fève, sèche	légumineuses	1060	●●●●
Lupin, graine, sec	légumineuses	1010	●●●●
Pistache, grillée, sans sel ajouté	fruits à coque et graines oléagineuses	1010	●●●●
Tomate, concentré, appertisé	légumes	1010	●●●●
Haricot mungo, sec	légumineuses	983	●●●■
Abricot, dénoyauté, sec, moelleux (réhydraté à 35-45%)	fruits	980	●●●■
Raisin sec	fruits	960	●●●■
Pêche, chair et peau, sans noyau, sèche	fruits	945	●●●■
Lentille verte, sèche	légumineuses	940	●●●■
Lentille, sèche (aliment moyen)	légumineuses	937	●●●■
Noisette, sans sel ajouté	fruits à coque et graines oléagineuses	860	●●●■
Tournesol, graine, grillé, salé	fruits à coque et graines oléagineuses	850	●●●■
Lin, graine	fruits à coque et graines oléagineuses	840	●●●■

Aliment	Categorie	mg/100g	Niv.
Fruits à coques et cacahuète, sans sel ajouté (aliment moyen)	fruits à coque et graines oléagineuses	835	●●■
Pois cassé, sec	légumineuses	823	●●■
Igname, pelée, crue	pommes de terre et autres tubercules	816	●●■
Igname, crue	pommes de terre et autres tubercules	816	●●■
Courge, graine, séchée	fruits à coque et graines oléagineuses	809	●●■
Amande, avec peau, sans sel ajouté	fruits à coque et graines oléagineuses	800	●●■
Tomate, purée, appertisée	légumes	798	●●■
Lentille blonde, sèche	légumineuses	780	●●■
Fruit séché (aliment moyen)	fruits	762	●●■
Noisette grillée, sans sel ajouté	fruits à coque et graines oléagineuses	755	●●■
Lentille corail, sèche	légumineuses	750	●●■
Mélange apéritif de graines et raisins secs, sans sel ajouté	fruits à coque et graines oléagineuses	750	●●■
Lin, brun, graine	fruits à coque et graines oléagineuses	750	●●■
Pois chiche, sec	légumineuses	718	●●■
Châtaigne, bouillie/cuite à l'eau	fruits à coque et graines oléagineuses	715	●●■
Amande, grillée, salée	fruits à coque et graines oléagineuses	713	●●■
Mélange apéritif de graines et fruits séchés, sans sel ajouté	fruits à coque et graines oléagineuses	712	●●■
Mélange apéritif de graines salées et raisins secs	fruits à coque et graines oléagineuses	700	●●■
Cacahuète, sans sel ajouté	fruits à coque et graines oléagineuses	700	●●■
Datte, chair et peau, sans noyau, sèche	fruits	696	●●■
Frites de pommes de terre, surgelées, cuites en friteuse	pommes de terre et autres tubercules	684	●●■
Noix de cajou, grillée à sec, sans sel ajouté	fruits à coque et graines oléagineuses	680	●●■
Pomme de terre poêlée, avec matière grasse	pommes de terre et autres tubercules	680	●●■
Figue, sèche	fruits	680	●●■
Igname, épluchée, bouillie/cuite à l'eau	pommes de terre et autres tubercules	670	●●■
Pignon de pin	fruits à coque et graines oléagineuses	662	●●■
Noix du Brésil ou noix d'Amazonie, sans sel ajouté	fruits à coque et graines oléagineuses	659	●●■
Amande, émondée, sans sel ajouté	fruits à coque et graines oléagineuses	659	●●■

## Viandes, oeufs et poissons

Les protéines animales apportent du potassium en quantités modérées à bonnes. Les poissons gras et les viandes maigres sont en général de bonnes sources.

Viandes, oeufs et poissons			
Aliment	Catégorie	mg/100g	Niv.
Morue, salée, sèche	produits à base de poissons et produits de...	1300	●●●
Oeuf, blanc (blanc d'oeuf), en poudre	oeufs	1130	●●●
Chinchard, cru	poissons crus	986	●●■
Dorade rose ou daurade rose ou pageot rose, crue	poissons crus	690	●●■
Viande des Grisons	charcuteries et alternatives végétales	660	●●■
Saucisse de Toulouse cuite	charcuteries et alternatives végétales	650	●●■
Chorizo supérieur, doux ou fort, type charcuterie en tranches	charcuteries et alternatives végétales	650	●●■
Calmar ou calamar ou encornet, bouilli/cuit à l'eau	mollusques et crustacés cuits	637	●●■
Poulpe, cuit	mollusques et crustacés cuits	630	●●■
Coulirou, cru	poissons crus	614	●●■
Lardon fumé, cru	charcuteries et alternatives végétales	596	●●■
Jambon cru	charcuteries et alternatives végétales	591	●●■
Sardine, crue	poissons crus	584	●●■
Saucisson sec	charcuteries et alternatives végétales	583	●●■
Lardon nature, cuit	charcuteries et alternatives végétales	572	●●■
Jambon de Bayonne	charcuteries et alternatives végétales	554	●●■
Saumon fumé	produits à base de poissons et produits de...	551	●●■
Oeuf, en poudre	oeufs	540	●●■
Saupe, crue	poissons crus	540	●●■
Lardon nature, cru	charcuteries et alternatives végétales	540	●●■
Mahi-mahi, chair, cuit	poissons cuits	533	●●■
Corb, cru	poissons crus	527	●●■
Saucisson sec pur porc	charcuteries et alternatives végétales	525	●●■
Vivaneau, cuit	poissons cuits	522	●●■
Merguez, boeuf et mouton, cuite	charcuteries et alternatives végétales	513	●●■
Porc, escalope de jambon cuite	viandes cuites	512	●●■
Saucisson sec pur porc, qualité supérieure	charcuteries et alternatives végétales	510	●●■
Langoustine, crue	mollusques et crustacés crus	505	●●■

Aliment	Categorie	mg/100g	Niv.
Chorizo supérieur, doux ou fort, type saucisse sèche	charcuteries et alternatives végétales	490	●■■■
Rosette ou fuseau	charcuteries et alternatives végétales	488	●■■■
Ris, veau, cru	viandes crues	488	●■■■
Lompe, crue	poissons crus	485	●■■■
Mérou, cru	poissons crus	483	●■■■
Dinde, viande rôtie/cuite au four	viandes cuites	483	●■■■
Espadon, rôti/cuit au four	poissons cuits	475	●■■■
Lotte ou baudroie, grillée/poêlée	poissons cuits	472	●■■■
Porc, côte grillée/poêlée	viandes cuites	470	●■■■
Filet de bacon	charcuteries et alternatives végétales	470	●■■■
Rascasse ou rascasse de profondeur, crue	poissons crus	465	●■■■
Truite, rôtie/cuite au four	poissons cuits	463	●■■■
Dinde, escalope grillée/poêlée	viandes cuites	462	●■■■
Dorade royale ou daurade ou vraie daurade, élevage, crue	poissons crus	458	●■■■
Mulet, rôti/cuit au four	poissons cuits	458	●■■■
Truite de mer, crue	poissons crus	458	●■■■
Hareng maigre, cru	poissons crus	450	●■■■
Foie, veau, cuit	viandes cuites	450	●■■■
Tortilla espagnole aux oignons (omelette aux pommes de terre et oignons), préemballée	oeufs	450	●■■■
Maquereau espagnol ou maquereau blanc ou billard, cru	poissons crus	446	●■■■
Thon, rôti/cuit au four	poissons cuits	445	●■■■
Porc, rouelle de jambon cuite	viandes cuites	444	●■■■

## Produits céréaliers

Les céréales complètes sont bien plus riches que leurs versions raffinées. Le son de blé et les farines complètes se distinguent nettement.

Produits céréaliers			
Aliment	Catégorie	mg/100g	Niv.
Farine de soja complète	farines	2520	●●●●
Blé dur complet, précuit, à cuire	pâtes, riz et céréales	950	●●●■
Farine de pois chiche	farines	846	●●●■
Farine de seigle T170	farines	717	●●●■
Biscuit ou cracker apéritif, soufflé, goût pomme de terre	biscuits apéritifs	710	●●●■
Tartine croustillante au seigle, source ou riche en fibres	pains et assimilés	615	●●●■
Farine de sarrasin	farines	577	●●●■
Quinoa, cru	pâtes, riz et céréales	563	●●●■
Frik (blé dur immature concassé), cru	pâtes, riz et céréales	512	●●●■
Seigle complet, cru	pâtes, riz et céréales	510	●●●■
Amarante, crue	pâtes, riz et céréales	508	●●●■
Biscuit ou cracker apéritif, soufflé, nature	biscuits apéritifs	500	●●●■
Biscuit ou cracker apéritif, soufflé, goût bacon	biscuits apéritifs	490	●●●■
Sarrasin complet, cru	pâtes, riz et céréales	460	●●●■
Orge complète, crue	pâtes, riz et céréales	452	●●●■
Blé dur complet, cru	pâtes, riz et céréales	431	●●●■
Avoine, crue	pâtes, riz et céréales	429	●●●■
Boulgour de blé, cru	pâtes, riz et céréales	410	●●●■
Farine de blé tendre ou froment T150	farines	407	●●●■
Blé de Khorasan, cru	pâtes, riz et céréales	403	●●●■
Épeautre, cru	pâtes, riz et céréales	388	●●●■
Pâtes sèches, au blé complet, crues	pâtes, riz et céréales	378	●●●■
Sorgho complet, cru	pâtes, riz et céréales	363	●●●■
Farine d'épeautre (grand épeautre)	farines	360	●●●■
Farine de seigle T130	farines	356	●●●■
Galette de céréales soufflées	pains et assimilés	339	●●●■
Biscotte au blé complet	pains et assimilés	339	●●●■
Pop-corn ou maïs éclaté, sans huile, non salé	biscuits apéritifs	329	●●●■
Tartine craquante extrudées, source ou riche en fibres	pains et assimilés	315	●●●■
Farine d'orge	farines	309	●●●■
Pain grillé aux céréales, tranches, préemballé	pains et assimilés	300	●●●■
Riz sauvage, cru	pâtes, riz et céréales	298	●●●■
Galette de riz complet soufflé	pains et assimilés	297	●●●■
Riz rouge, cru	pâtes, riz et céréales	288	●●●■
Petit pain grillé suédois au blé complet, sans sucres ajoutés	pains et assimilés	285	●●●■

## Produits laitiers

Les fromages secs et les laits concentrés affichent les meilleures teneurs, devant les yaourts et fromages frais.

Produits laitiers			
Aliment	Categorie	mg/100g	Niv.
Lait en poudre, écrémé	laits	1750	●●●●
Lait en poudre, entier	laits	1260	●●●●
Lait en poudre, demi-écrémé	laits	1260	●●●●
Lait concentré sans sucres ajoutés, entier	laits	371	●■■■
Lait concentré sucré, entier	laits	371	●■■■
Mousse au chocolat (base laitière), rayon frais	produits laitiers frais et alternatives vé...	371	●■■■
Fromage fondu en tranchettes	fromages et alternatives végétales	370	●■■■
Mousse au chocolat végétale, rayon frais	produits laitiers frais et alternatives vé...	370	●■■■
Fromage frais type petit suisse, aromatisé chocolat, sucré	produits laitiers frais et alternatives vé...	321	●■■■
Crottin de Chavignol (fromage de chèvre)	fromages et alternatives végétales	300	●■■■
Spécialité végétale type fromage, à la noix de cajou, préemballée	fromages et alternatives végétales	290	●■■■
Fromage fondu en portion (triangle), enrichi en vitamines	fromages et alternatives végétales	288	●■■■
Gâteau de semoule aux raisins et caramel, rayon frais	produits laitiers frais et alternatives vé...	270	●■■■
Crème dessert au chocolat, rayon frais	produits laitiers frais et alternatives vé...	266	●■■■
Fromage fondu en portion (triangle), non enrichi	fromages et alternatives végétales	265	●■■■
Crème dessert au chocolat, appertisée	produits laitiers frais et alternatives vé...	247	●■■■
Crottin de chèvre, sans précision sur le type de lait - pasteurisé ou cru -	fromages et alternatives végétales	238	●■■■
Chabichou (fromage de chèvre)	fromages et alternatives végétales	238	●■■■
Lait emprésuré aromatisé, rayon frais	produits laitiers frais et alternatives vé...	235	●■■■
Tiramisu au café, rayon frais	produits laitiers frais et alternatives vé...	230	●■■■
Yaourt ou lait fermenté, aux fruits, 0% MG, avec édulcorants	produits laitiers frais et alternatives vé...	222	●■■■
Yaourt ou lait fermenté, aromatisé ou aux fruits, 0% MG (aliment moyen)	produits laitiers frais et alternatives vé...	222	●■■■
Yaourt ou lait fermenté, aromatisé ou aux fruits, avec édulcorants (aliment moyen)	produits laitiers frais et alternatives vé...	222	●■■■
Yaourt ou lait fermenté, aux fruits, 0% MG, avec édulcorants, enrichi en vitamine D	produits laitiers frais et alternatives vé...	215	●■■■
Fromage de chèvre bûche, allégé en matière grasse	fromages et alternatives végétales	210	●■■■
Brie de Melun	fromages et alternatives végétales	210	●■■■

Aliment	Categorie	mg/100g	Niv.
Liégeois ou viennois (chocolat, café, caramel ou vanille), rayon frais	produits laitiers frais et alternatives vé...	209	●■■■
Fromage fondu, allégé en matière grasse	fromages et alternatives végétales	204	●■■■
Crème dessert, rayon frais ou appertisée (aliment moyen)	produits laitiers frais et alternatives vé...	201	●■■■
Crème dessert, rayon frais (aliment moyen)	produits laitiers frais et alternatives vé...	201	●■■■

## Boissons

Les jus de fruits et de légumes concentrent le potassium et le libèrent plus vite que les fruits entiers. Les eaux minérales varient fortement selon leur source.

Boissons			
Aliment	Categorie	mg/100g	Niv.
Cacao, sans sucres ajoutés, poudre soluble	boissons sans alcool	3900	●●●●
Café, poudre soluble	boissons sans alcool	3710	●●●●
Café, décaféiné, poudre soluble	boissons sans alcool	3500	●●●●
Chicorée et café, poudre soluble	boissons sans alcool	3400	●●●●
Thé, feuille	boissons sans alcool	2160	●●●●
Café, moulu	boissons sans alcool	2050	●●●●
Poudre maltée, cacaotée ou au chocolat pour boisson, sucrée, enrichie en vitamines et minéraux	boissons sans alcool	1100	●●●●
Poudre cacaotée ou au chocolat pour boisson, sucrée	boissons sans alcool	605	●●●■
Jus de tomate, pur jus, salé à 6 g/L	boissons sans alcool	302	●●■■
Jus de tomate, pur jus (aliment moyen)	boissons sans alcool	283	●■■■
Jus de fruit de la passion ou maracudja, frais	boissons sans alcool	278	●■■■
Jus de pruneau	boissons sans alcool	276	●■■■
Jus de tomate, pur jus, salé à 3 g/L	boissons sans alcool	263	●■■■
Jus de légumes, pur jus (aliment moyen)	boissons sans alcool	258	●■■■
Boisson plate au(x) fruits et au(x) légume(s)	boissons sans alcool	250	●■■■
Chocolat chaud, boisson instantanée, sucrée, prête à boire (reconstituée avec du lait demi-é...	boissons sans alcool	239	●■■■
Jus de grenade, pur jus	boissons sans alcool	214	●■■■
Jus de carotte, pur jus	boissons sans alcool	210	●■■■
Jus d'orange, frais	boissons sans alcool	200	●■■■
Eau de coco	boissons sans alcool	200	●■■■
Jus de grenade, frais	boissons sans alcool	200	●■■■
Jus multifruit, pur jus, multivitaminé	boissons sans alcool	171	●■■■
Boisson au soja, aromatisée, sucrée, non enrichie, préemballée	boissons sans alcool	170	●■■■
Smoothie, sans précision sur la teneur en fruits et les ingrédients autres que fruits	boissons sans alcool	165	●■■■
Jus d'orange, pur jus	boissons sans alcool	165	●■■■
Jus de pamplemousse (pomélo), frais	boissons sans alcool	162	●■■■
Chicorée et café, instantané, sans sucres ajoutés, prête à boire (reconstituée avec du lait ...	boissons sans alcool	162	●■■■
Boisson lactée aromatisée au chocolat, sucrée, au lait partiellement écrémé, non enrichie	boissons sans alcool	160	●■■■
Boisson au soja, nature, non enrichie, préemballée	boissons sans alcool	160	●■■■
Chicorée et café, instantané, sans sucres ajoutés, prête à boire (reconstituée avec de l'eau)	boissons sans alcool	160	●■■■

## Épices, condiments et aides culinaires

Les épices séchées sont très concentrées, mais consommées en petites quantités. Utiles pour enrichir un plat facilement.

Épices, condiments et aides culinaires			
Aliment	Categorie	mg/100g	Niv.
Kombu ou kombu japonais ( <i>Saccharina japonica</i> ), séché ou déshydraté	algues	10400	●●●●
Dulse ( <i>Palmaria palmata</i> ), séchée ou déshydratée	algues	7020	●●●●
Haricot de mer ( <i>Himanthalia elongata</i> ), séchée ou déshydratée	algues	6770	●●●●
Kombu royal ( <i>Saccharina latissima</i> ), séché ou déshydraté	algues	5910	●●●●
Gracilaire ou ogonori ( <i>Gracilaria verrucosa</i> ), séchée ou déshydratée	algues	4980	●●●●
Cerfeuil, séché	herbes	4740	●●●●
Kombu breton ( <i>Laminaria digitata</i> ), séché ou déshydraté	algues	4640	●●●●
Persil, séché	herbes	4490	●●●●
Wakamé atlantique ( <i>Alaria esculenta</i> ), séché ou déshydraté	algues	4310	●●●●
Meloukhia, feuilles de corète séchées, en poudre	herbes	3580	●●●●
Aneth, séché	herbes	3310	●●●●
Fucus vésiculeux ( <i>Fucus serratus</i> ou <i>Fucus vesiculosus</i> ), séché ou déshydraté	algues	3020	●●●●
Estragon, séché	herbes	3020	●●●●
Ciboulette, séchée	herbes	2960	●●●●
Basilic, séché	herbes	2630	●●●●
Lichen de mer ou pioca ou goémon rouge ( <i>Chondrus crispus</i> ), séché ou déshydraté	algues	2300	●●●●
Paprika, poudre	épices	2280	●●●●
Ascophylle noueux ou goémon noir ( <i>Ascophyllum nodosum</i> ), séché ou déshydraté	algues	2140	●●●●
Extrait de levure, à tartiner	aides culinaires	2100	●●●●
Curcuma, poudre	épices	2080	●●●●
Poivre de Cayenne ou piment de Cayenne, poudre	épices	2010	●●●●
Herbes de Provence, séchées	herbes	1970	●●●●
Laitue de mer ( <i>Ulva</i> sp.), séchée ou déshydratée	algues	1960	●●●●
Menthe, séchée	herbes	1920	●●●●
Ao-nori ( <i>Ulva</i> sp., ex <i>Enteromorpha</i> sp.), séchée ou déshydratée	algues	1810	●●●●
Cumin, graine	épices	1790	●●●●
Nori ( <i>Porphyra</i> sp., <i>Pyropia</i> ), séchée ou déshydratée	algues	1760	●●●●
Safran	épices	1720	●●●●
Levure de bière en paillettes	aides culinaires	1700	●●●●
Fenouil, graine	épices	1690	●●●●
Poivre noir, poudre	épices	1600	●●●●
Spiruline ( <i>Spirulina</i> sp.), séchée ou déshydratée	algues	1560	●●●●
Marjolaine, séchée	herbes	1520	●●●●
Son de riz	aides culinaires	1490	●●●●
Epice (aliment moyen)	épices	1430	●●●●

## Produits sucrés

Le cacao et le chocolat noir se distinguent nettement dans cette catégorie souvent sous-estimée comme source de potassium.

Produits sucrés			
Aliment	Catégorie	mg/100g	Niv.
Mélasse de canne	sucres, miels et assimilés	1460	●●●
Céréales pour petit déjeuner très riches en fibres, nature, enrichies en vitamines et minéraux	céréales de petit-déjeuner	820	●●■
Chocolat noir sans sucres ajoutés, avec édulcorants, en tablette	chocolats et produits à base de chocolat	793	●●■
Barre céréalière diététique hypocalorique	barres céréalières	763	●●■
Chocolat noir 70 % de cacao environ, de dégustation, tablette	chocolats et produits à base de chocolat	750	●●■
Chocolat au lait aux fruits secs (noisettes, amandes, raisins, praline), tablette	chocolats et produits à base de chocolat	617	●●■
Muesli floconneux aux fruits, fruits à coque et/ou graines, sans sucres ajoutés, non enrichi	céréales de petit-déjeuner	529	●●■
Chocolat, tablette (aliment moyen)	chocolats et produits à base de chocolat	519	●●■
Chocolat noir aux fruits secs (noisettes, amandes, raisins, praline), tablette	chocolats et produits à base de chocolat	510	●●■
Chocolat au lait, tablette	chocolats et produits à base de chocolat	510	●●■
Pâte à tartiner chocolat et noisette	chocolats et produits à base de chocolat	503	●●■
Cacahuète enrobée de chocolat dragéifiée	chocolats et produits à base de chocolat	500	●●■
Gaufrette fourrée, aux fruits à coque (noisette, amande, praliné, etc.), avec ou sans chocolat	biscuits sucrés	498	●■■
Céréales pour petit déjeuner chocolatées, non fourrées, enrichies en vitamines et minéraux	céréales de petit-déjeuner	496	●■■
Muesli floconneux aux fruits, fruits à coque et/ou graines, non enrichi en vitamines et minéraux	céréales de petit-déjeuner	495	●■■
Chocolat noir 50 % de cacao environ, tablette	chocolats et produits à base de chocolat	490	●■■
Céréales pour petit déjeuner riches en fibres, nature, enrichies en vitamines et minéraux	céréales de petit-déjeuner	485	●■■
Céréales pour petit déjeuner riches en fibres, au chocolat, enrichies en vitamines et minéraux	céréales de petit-déjeuner	480	●■■
Céréales pour petit déjeuner fourrées au lait ou à la vanille, enrichies en vitamines et minéraux	céréales de petit-déjeuner	471	●■■
Gaufrette fourrée et/ou enrobée de chocolat	biscuits sucrés	465	●■■
Muesli floconneux aux fruits, fruits à coque et/ou graines, enrichi en vitamines et minéraux	céréales de petit-déjeuner	459	●■■
Céréales pour petit déjeuner chocolatées, non fourrées, non enrichies en vitamines et minéraux	céréales de petit-déjeuner	453	●■■
Céréales pour petit déjeuner riches en fibres, aux fruits ou fruits à coque, enrichies en vitamines et minéraux	céréales de petit-déjeuner	443	●■■
Rocher chocolat fourré praliné	chocolats et produits à base de chocolat	430	●■■
Biscuit sec aux fruits, hyposodé ou à teneur réduite en sel	biscuits sucrés	427	●■■

## 6 conseils pratiques pour couvrir tes besoins

Conseil	Détail
<b>Miser sur les légumineuses</b>	200 g de lentilles cuites apportent environ 1 400 mg de potassium, soit 40% de l'apport journalier recom
<b>Garder la peau des légumes</b>	La peau des pommes de terre, courgettes et aubergines concentre une bonne partie du potassium. Ép
<b>Choisir la bonne cuisson</b>	La cuisson à grande eau réduit la teneur jusqu'à 50%. Préfère la vapeur si ton objectif est d'augmenter
<b>Fruits secs en en-cas</b>	Abricots secs, bananes séchées, pistaches : pratiques, concentrés en potassium et faciles à emmener
<b>Équilibrer sodium et potassium</b>	L'idéal est que ton apport en potassium soit 2 à 3 fois supérieur à ton apport en sodium. Réduire le sel
<b>Méfiance avec les substituts de sel</b>	Les "sels de régime" contiennent du chlorure de potassium absorbé à quasi 100%. En cas de problèm

alimentation-toulouse.com | Données : ANSES Ciqual 2025 | Document à titre informatif uniquement.