

High Potassium Food List

قائمة الأغذية الغنية بالبوتاسيوم

AVOID

أبتعد عن



الخضروات

الخرشوف
الآفوكادو
براعم الخيزران، الطازجة أو النية
الشمندر الطازج
الكرنب المسوق
السلق
الاوراق الخضراء من:
_ الشمندر
_ الكرنب
_ الخردل
الكرنب الساقى
الباميا
الجزر الأبيض
البطاطا
القرع الأحمر - اليقطين
اللفت الأصفر (اللفت السويدي)
السبانخ
البطاطا الحلوة
الطماطم
صلصة الطماطم وخالصة الطماطم
عصير الطماطم
عصير V-8®
القرع الشتوي
اليام: ضرب من البطاطا بعضه حلو

الفواكه

المشمش
الموز
التمور
الشمام الاخضر
الكيوي
الخوخ البرقوقى
البرتقال
عصير البرتقال
عصير البرقوق المجفف
البرقوق المجفف
الزبيب

المتنوعة

نخالة البزاعم أو 100% نخالة
الفاصوليا والبازلاء الناشفة
المكسرات
شرائح البطاطس
بدائل الملح
حليب الصويا والبندق (مكسرات الصويا)
اللبن



University of Michigan
Hospitals and
Health Centers

Patient Food and Nutrition Services
UH-2C227/0056
1500 E. Medical Center Dr.
Ann Arbor, MI 48109-0056
734-936-7527