

## ALIMENTS RICHES EN POTASSIUM : A EVITER

### Les fruits

*Melon*

*Banane*

*Cassis*

*Datte fraîche*

*Fruits secs : abricot, datte, figue, pruneau, raisins...*

*Fruits oléagineux : châtaigne, noisette, noix de coco, amande, noix, cacahuète, pistache...*

INFO : les fruits de petite taille (raisins, cerises ...) ne sont pas plus riches en potassium que les autres fruits mais sont par contre souvent consommés en plus grande quantité. ATTENTION à ne pas dépasser 150gr.

En pratique : vous pouvez consommer maximum 2 fruits/j d'une quantité de 150g par fruit.

### Légumes

*Soupe et jus de légumes*

*Artichaut*

*Céleri rave*

*Chou de Bruxelles*

*Avocat*

*Mâche*

*Champignons*

*Epinards « crus »*

*Légumes secs : flageolets, haricots blancs et rouges, lentilles, pois cassés et pois chiches.*

Mode de cuisson pour éliminer un maximum de potassium (légumes et/ou **pommes de terre**)  
Couper les légumes/pommes de terre en petits morceaux et les cuire dans un **grand volume d'eau** non salée.

Démarrer la cuisson avec de l'eau froide. Ne pas employer l'eau de cuisson.

ATTENTION jamais cuire à la vapeur, au micro-ondes, au four ou à la casserole à pression.

### Autres

Les céréales complètes : pain complet, pain gris, pain multi céréales, riz complet...

Les frites et les chips

Le chocolat et tous ses dérivés : biscuits, pralines, pâtes à tartiner, poudre de cacao...

Les « graines » : sésame, tournesol, lin...

L'eau filtrée par le filtre Brita

Le « faux » sel

Le Café soluble ou en capsules

**\*ATTENTION à l'accumulation de plusieurs de ces aliments sur une même journée.**

**\*Afin d'éviter toutes carences alimentaires, il est utile de consulter une diététicienne en néphrologie qui pourra ainsi vous aider à établir les menus de la semaine.**