



# Hortaliças

**Termo geral para Legumes e Verduras**

- 1) Hortaliças em geral, segundo a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO);
- 2) Hortaliças com seu baixo teor de potássio, segundo o site Sociedade Brasileira de Nefrologia (SBN);
- 3) Dicas de como diminuir o potássio e o sódio no Preparo;
- 4) Fotos indentificando quais são as Hortaliças que tem baixo teor de potássio;
- 5) Hortaliças e seus valores de Potássio, Fósforo e Sódio em 100g, segundo a TACO (tabela Brasileira de Composição de Alimentos);

## **Verduras, hortaliças e derivados**

Abóbora, cabotian;	Cebola;
Abóbora, menina;	Cebolinha;
Abóbora, moranga;	Cenoura;
Abóbora, moranga;	Chicória;
Abóbora, pescoço;	Chuchu;
Abobrinha, italiana;	Coentro;
Abobrinha, paulista;	Couve;
Acelga;	Couve-flor;
Agrião;	Cuxá;
Aipo;	Espinafre;
Alface;	Inhame;
Alfavaca;	Jiló;
Alho;	Jurubeba;
Alho-porró	Mandioca;
Almeirão	Manjericão;
Batata, baroa;	Maxixe;
Batata, doce;	Mostarda;
Batata, inglesa;	Nabo;
Berinjela;	Pepino;
Beterraba;	Pimentão;
Brócolis;	Quiabo;
Broto de Feijão;	Rabanete;
Cará;	Repolho;
Caruru;	Rúcula;
Catalonha;	Salsa;

Serralha;

Taioba;

Tomate;

Vagem;

**Teor de potássio em porções usuais de alguns alimentos.**

**Alimentos com pequena e média quantidade de potássio**

**(Baixo teor de potássio se cozidos em água fervente e desprezando a água da fervura)**

**Legumes**

**Verduras**

Alface

Agrião

Almeirão

Escarola

Repolho

Couve-flor

Couve-manteiga

Brócolis

Acelga

Espinafre

Batata

Cenoura

Berinjela

Beterraba

Chuchu

Mandioca

Mandioquinha

Quiabo

Vagem

Pepino

Pimentão

Abóbora, Abobrinha

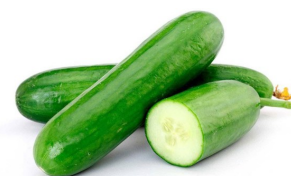
	5 folhas de alface
	2 pires de chá de agrião
	½ pepino pequeno
	1 pires de chá de repolho
a	3 rabanetes médios
	1 pimentão médio
	½ cenoura média
	1 pires de chá de escarola

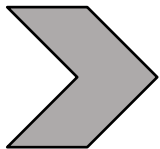
# Baixo teor de Potássio

## Verduras



## Legumes



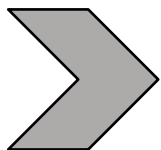


## **Existe alguma forma de diminuir a quantidade de potássio dos alimentos?**

Veja agora algumas medidas e dicas para reduzir o potássio dos alimentos.

O cozimento em água reduz 60% do potássio das frutas e legumes. Portanto, deve-se proceder da seguinte maneira:

- Descasque as frutas ou vegetais;
- Coloque em uma panela com bastante água e deixar ferver;
- Escorra a água do cozimento;
- Refogue como desejar;



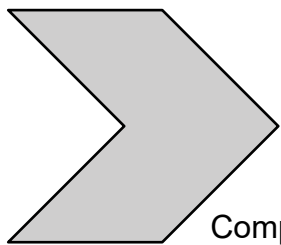
## **Alimentos como vegetais e carnes tem sódio naturalmente, mas, em muitos casos, ele poderá ser acrescentado na forma de sal**

Sendo possível diminuir o sódio da alimentação, veja:

- Use pouco sal no preparo dos alimentos ou, se preferir, prepare tudo sem sal e acrescente 1 g no almoço e 1 g no jantar (1 g = uma tampinha de caneta ou uma colher de café rasa).
- Diminua a quantidade de sal e temperos de suas receitas. Para não sentir muita diferença no novo tempero, reduza aos poucos a quantidade de sal.
- Use alho, cebola, salsinha, açafrão, pimenta, cominho, manjeriço, alecrim, sálvia, orégano, louro, gergelim, cravo da Índia, cebolinha, estragão, noz moscada, manjerona, suco de limão, páprica, colorau, pimentão, tomilho ou vinagre.







## Hortaliças

Composição Nutricional em 100 g  
de **Potássio**, **Fósforo** e **Sódio**

Abóbora, cabotian cozida;

**Potássio:** 199mg

**Fósforo:** 33mg

**Sódio:** 1mg

Abóbora, cabotian crua;

**Potássio:** 351mg

**Fósforo:** 26mg

**Sódio:** Tr

Abóbora, menina brasileira, crua;

**Potássio:** 165mg

**Fósforo:** 12mg

**Sódio:** Tr

Abóbora, moranga crua;

**Potássio:** 125 mg

**Fósforo:** 8 mg

**Sódio:** Tr

Abóbora, pescoço, crua;

**Potássio:** 264mg

**Fósforo:** 32mg

**Sódio:** 1mg

Abobrinha, italiana, cozida;

**Potássio:** 126mg

**Fósforo:** 32mg

**Sódio:** 1mg

Abobrinha, italiana, crua;

**Potássio:** 253mg

**Fósforo:** 32mg

**Sódio:** Tr

Abobrinha, paulista, crua;

**Potássio:** 213mg

**Fósforo:** 33mg

**Sódio:** 1mg

Acelga, crua;

**Potássio:** 240mg

**Fósforo:** 40mg

**Sódio:** 1mg

Agrião, cru;

**Potássio:** 218mg

**Fósforo:** 51mg

**Sódio:** 7mg

Aipo cru;

**Potássio:** 274mg

**Fósforo:** 28mg

**Sódio:** 10mg

Alface, americana,crua;

**Potássio:** 136mg

**Fósforo:** 19mg

**Sódio:** 7mg

Alface, crespa,crua;

**Potássio:** 267mg

**Fósforo:** 26mg

**Sódio:** 3mg

Alface, lisa,crua;

**Potássio:** 349mg

**Fósforo:** 26mg

**Sódio:** 4mg

Alface, roxa,crua;

**Potássio:** 308mg

**Fósforo:** 51mg

**Sódio:** 7mg

Alfavaca crua;

**Potássio:** 261mg

**Fósforo:** 50mg

**Sódio:** 5mg

Alho, cru;

**Potássio:** 535mg

**Fósforo:** 149mg

**Sódio:** 5mg

Alho-poró, cru;

**Potássio:** 224mg

**Fósforo:** 36mg

**Sódio:** 2mg

Almeirão,cru;

**Potássio:** 369mg

**Fósforo:** 40mg

**Sódio:** 2mg

Batata, baroa,cozida;

**Potássio:** 258mg

**Fósforo:** 29mg

**Sódio:** 2mg

Batata, baroa,crua;

**Potássio:** 505mg

**Fósforo:** 45mg

**Sódio:** Tr

Batata, doce, cozida;

**Potássio:** 148mg

**Fósforo:** 15mg

**Sódio:** 3mg

Batata, doce, crua;



**Potássio:** 348mg

**Fósforo:** 36mg

**Sódio:** 9mg

Batata, inglesa, cozida;

**Potássio:** 161mg

**Fósforo:** 24mg

**Sódio:** 2mg

Batata, inglesa, crua;

**Potássio:** 302mg

**Fósforo:** 39mg

**Sódio:** Tr

Berinjela, cozida;

**Potássio:** 105 mg

**Fósforo:** 15 mg

**Sódio:** 1 mg

Berinjela, crua;

**Potássio:** 205 mg

**Fósforo:** 30 mg

**Sódio:** Tr

Beterraba, cozida;

**Potássio:** 245 mg

**Fósforo:** 30 mg

**Sódio:** 23 mg

Beterraba, crua;

**Potássio:** 375 mg

**Fósforo:** 19 mg

**Sódio:** 10 mg

Brócolis, cozido;

**Potássio:** 119 mg

**Fósforo:** 33 mg

**Sódio:** 2 mg

Brócolis, cru ;

**Potássio:** 322 mg

**Fósforo:** 78 mg

**Sódio:** 3 mg

Cará, cozido;

**Potássio:** 203 mg

**Fósforo:** 28 mg

**Sódio:** 1 mg

Cará, cru;

**Potássio:** 212 mg

**Fósforo:** 35 mg

**Sódio:** Tr

Caruru, cru;

**Potássio:** 279 mg

**Fósforo:** 77 mg

**Sódio:** 14 mg

Catalonha, cru;

**Potássio:** 412 mg

**Fósforo:** 32 mg

**Sódio:** 9 mg

Cebola, cru;

**Potássio:** 176 mg

**Fósforo:** 38 mg

**Sódio:** 1 mg

Cebolinha, cru;

**Potássio:** 206 mg

**Fósforo:** 27 mg

**Sódio:** 2 mg

Cenoura, cozida;

**Potássio:** 176 mg

**Fósforo:** 27 mg

**Sódio:** 8 mg

Cenoura, cru;

**Potássio:** 315 mg

**Fósforo:** 28 mg

**Sódio:** 3 mg

Chicória, crua;

**Potássio:** 425 mg

**Fósforo:** 13 mg

**Sódio:** 14 mg

Chuchu, cozido;

**Potássio:** 54 mg

**Fósforo:** 13 mg

**Sódio:** 2 mg

Chuchu, cru;

**Potássio:** 126 mg

**Fósforo:** 18 mg

**Sódio:** Tr

Couve, manteiga,cru;

**Potássio:** 403 mg

**Fósforo:** 49 mg

**Sódio:** 6 mg

Couve-flor, cru;

**Potássio:** 315 mg

**Fósforo:** 33 mg

**Sódio:** 11 mg

Couve-flor, cozida;

**Potássio:** 256 mg

**Fósforo:** 57 mg

**Sódio:** 3 mg

Feijão, broto, cru;

**Potássio:** 189 mg

**Fósforo:** 75 mg

**Sódio:** 2 mg

Espinafre, cru;

**Potássio:** 80 mg

**Fósforo:** 25 mg

**Sódio:** 2 mg

Espinafre, cozido;

**Potássio:** 149 mg

**Fósforo:** 34 mg

**Sódio:** 47 mg

Farinha, de mandioca, crua;

**Potássio:** 340 mg

**Fósforo:** 42 mg

**Sódio:** 1 mg

Inhame, cru;

**Potássio:** 568 mg

**Fósforo:** 65 mg

**Sódio:** Tr

Jiló, cru;

**Potássio:** 213 mg

**Fósforo:** 29 mg

**Sódio:** Tr

Jurubeba, crua;

**Potássio:** 619 mg

**Fósforo:** 155 mg

**Sódio:** 1 mg

Mandioca, cozida;

**Potássio:** 100 mg

**Fósforo:** 22 mg

**Sódio:** 1 mg

Mandioca, crua

**Potássio:** 208 mg

**Fósforo:** 29 mg

**Sódio:** 2 mg

Manjeriço, cru;

**Potássio:** 252 mg

**Fósforo:** 40 mg

**Sódio:** 4 mg

Maxixe, cru;

**Potássio:** 328 mg

**Fósforo:** 25 mg

**Sódio:** 11 mg

Mostarda, folha, crua;

**Potássio:** 364mg

**Fósforo:** 58 mg

**Sódio:** 3 mg

Nabo, cru;

**Potássio:** 280mg

**Fósforo:** 17 mg

**Sódio:** 2 mg

Pepino, cru;

**Potássio:** 154 mg

**Fósforo:** 12 mg

**Sódio:** Tr

Pementão, cru, amarelo;

**Potássio:** 221 mg

**Fósforo:** 22 mg

**Sódio:** Tr

Pimentão, cru, verde;

**Potássio:** 174 mg

**Fósforo:** 17 mg

**Sódio:** Tr

Pimentão, cru, vermelho;

**Potássio:** 211 mg

**Fósforo:** 20 mg

**Sódio:** Tr

Quiabo, cru;

**Potássio:** 249 mg

**Fósforo:** 56 mg

**Sódio:** 1 mg

Rabanete, cru;

**Potássio:** 328 mg

**Fósforo:** 25 mg

**Sódio:** 11 mg

Repolho, branco, cru;

**Potássio:** 150 mg

**Fósforo:** 14 mg

**Sódio:** 4 mg

Repolho,roxo, cru;

**Potássio:** 328 mg

**Fósforo:** 58 mg

**Sódio:** 2 mg

Rúcula,crua;

**Potássio:** 233 mg

**Fósforo:** 25 mg

**Sódio:** 9 mg

**Potássio:** 233 mg

**Fósforo:** 25 mg

**Sódio:** 9 mg

Salsa,crua;

**Potássio:** 711 mg

**Fósforo:** 49 mg

**Sódio:** 2 mg

Serralha, crua;

**Potássio:** 265 mg

**Fósforo:** 43 mg

**Sódio:** 19 mg

Taioba, crua;

**Potássio:** 290 mg

**Fósforo:** 53 mg

**Sódio:** 1 mg

Tomate, com semente, cru;

**Potássio:** 222 mg

**Fósforo:** 20 mg

**Sódio:** 1 mg

Vagem, crua;

**Potássio:** 208 mg

**Fósforo:** 28 mg

**Sódio:** Tr

