



# Frutas de A - Z

- 1) Frutas de A-Z segundo a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO);
- 2) Alimentos que tem alto e baixo teor de potássio, segundo o site Sociedade brasileira de Neurologia (SBN);
- 3) Fotos indentificando quais são as frutas que tem alto e baixo teor de potássio;
- 4) Frutas de A-Z, e seus valores de Potássio, Fósforo e Sódio de 100g segundo a TACO ( Tabela Brasileira de Composição de alimentos);

## Frutas ( A – Z )

Abacate;

Abacaxi;

Abiu;

Acerola;

Ameixa;

Atemóia;

Azeitona;

Banana, da terra;

Banana, figo;

Banana, maçã;

Banana, nanica;

Banana, ouro;

Banana, pacova;

Banana, prata;

Cacau;

Cajá;

Caju;

Caqui,

Carambola;

Ciriguela;

Cupuaçu;

Figo;

Fruta-pão;

Goiaba branca;

Goiaba vermelha;

Graviola;

Jabuticaba;

Jaca;

Jambo;

Jamelão;

Kiwi;

Laranja, Baía;

Laranja, da Terra;

Laranja, Lima;

Laranja Pêra;

Laranja Valência ;

Limão, Tahiti;

Maça argentina;

Maçã Fuji;

Macaúba;

Mamão formosa;

Mamão Papaia;

Manga, Haden;

Manga, Palmer;

Maracujá;

Melancia;

Melão;

Mexerica Murcote;

Mexerica Rio;

Morango;

Nêspêra;

Pequi;

Pêra Park

Pêra Williams;

Pêssego;

Pinha;

Pitanga;

Romã; .

Tamarindo;

Tangerina;

Tucumã;

Umbu;

Uva, Itália;

Uva, Rubi;

# Potássio

## Baixo teor de Potássio

Abacaxi  
Acerola  
Ameixa fresca  
Banana maçã  
Caju  
Caqui  
Jabuticaba  
Laranja lima  
Lima da pérsia  
Limão  
Maçã fuji  
Manga  
Melancia  
Morango  
Pêra  
Pêssego  
Pitanga  
Cacau cru

### Frutas

1 pêra média  
1 banana maçã média  
1 maçã média  
1 caqui médio  
2 pires de chá de jabuticaba  
1 fatia média de abacaxi  
10 morangos  
1 fatia média de melancia  
½ manga média  
1 pêssego médio  
1 ameixa fresca média  
½ copo de suco de limão

## Alto teor de Potássio

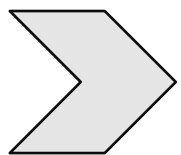
Abacate  
Açaí  
Água de coco  
Banana prata  
Banana nanica  
Carambola  
Damasco  
Figo  
Fruta-do-conde  
Goiaba  
Graviola  
Jaca  
Kiwi  
Laranja pêra ou bahiana  
Mamão  
Maracujá  
Melão  
Mexerica ou tangerina  
Nectarina  
Uva

## Baixo teor de Potássio



## Alto teor de Potássio





## Frutas de A-Z composição nutricional de 100g de **Potássio,** **Fósforo e Sódio:**

### **Abacate;**

Potássio: 206 mg

Fósforo: 22mg

Sódio: /

### **Abacaxi;**

Potássio: 131 mg

Fósforo: 13mg

Sódio: /

### **Abiu;**

Potássio: 128 mg

Fósforo: 20 mg

Sódio: /

### **Acerola;**

Potássio: 165 mg

Fósforo: 9 mg

Sódio: /

### **Ameixa;**

Potássio: 134 mg

Fósforo: 14 mg

Sódio: /

### **Atemóia;**

Potássio: 300 mg

Fósforo: 23 mg

Sódio: 1 mg

### **Banana, da terra;**

Potássio: 328 mg

Fósforo: 26 mg

Sódio: /

### **Banana, figo;**

Potássio: 387 mg

Fósforo: 16 mg

Sódio: /

### **Banana, maçã;**

Potássio: 264 mg

Fósforo: 29 mg

Sódio: /

### **Banana, nanica;**

Potássio: 376 mg

Fósforo: 27 mg

Sódio: /

**Banana, ouro;**

Potássio: 355 mg

Fósforo: 22 mg

Sódio: /

**Banana, pacova;**

Potássio: 267 mg

Fósforo: 20 mg

Sódio: 1 mg

**Banana, prata;**

Potássio: 258 mg

Fósforo: 22 mg

Sódio: /

**Cacau, cru;**

Potássio: 72 mg

Fósforo: 9 mg

Sódio: 1 mg

**Cajá;**

Potássio: 119 mg

Fósforo: 24 mg

Sódio: 1 mg

**Caju;**

Potássio: 124 mg

Fósforo: 16 mg

Sódio: 3 mg

**Caqui;**

Potássio: 164 mg

Fósforo: 18 mg

Sódio: 2 mg

**Carambola;**

Potássio: 133 mg

Fósforo: 11 mg

Sódio: 4 mg

**Ciriguela;**

Potássio: 248 mg

Fósforo: 49 mg

Sódio: 2 mg

**Cupuaçu;**

Potássio: 331 mg

Fósforo: 21 mg

Sódio: 3 mg

**Figo;**

Potássio: 174 mg

Fósforo: 15 mg

Sódio: /

**Fruta-pão;**

Potássio: 188 mg

Fósforo: 27 mg

Sódio: 1 mg

**Goiaba branca;**

Potássio: 220 mg

Fósforo: 26 mg

Sódio: /

**Goiaba vermelha;**

Potássio: 198 mg

Fósforo: 15 mg

Sódio: /

**Graviola;**

Potássio: 250 mg

Fósforo: 19 mg

Sódio: 4 mg

**Jabuticaba;**

Potássio: 130 mg

Fósforo: 15 mg

Sódio: /

**Jaca;**

Potássio: 234 mg

Fósforo: 14 mg

Sódio: 2 mg

**Jambo;**

Potássio: 135 mg

Fósforo: 18 mg

Sódio: 22 mg

**Jamelão;**

Potássio: 394 mg

Fósforo: 4 mg

Sódio: 1 mg

**Kiwi;**

Potássio: 269 mg

Fósforo: 33 mg

Sódio: /

**Laranja, Baía;**

Potássio: 174 mg

Fósforo: 24 mg

Sódio: /

**Laranja, da Terra;**

Potássio: 173 mg

Fósforo: 20 mg

Sódio: 1 mg

**Laranja, Lima;**

Potássio: 130 mg

Fósforo: 15 mg



Sódio: 1 mg

**Laranja Pêra;**

Potássio: 163 mg

Fósforo: 23 mg

Sódio: /

**Laranja Valência ;**

Potássio: 158 mg

Fósforo: 20 mg

Sódio: 1 mg

**Limão, Tahiti;**

Potássio: 128 mg

Fósforo: 24 mg

Sódio: 1 mg

**Maça argentina;**

Potássio: 117 mg

Fósforo: 11 mg

Sódio: 1 mg

**Maça Fuji;**

Potássio: 75 mg

Fósforo: 9 mg

Sódio: /

**Macaúba;**

Potássio: 306mg

Fósforo: 44 mg

Sódio: 1 mg

**Mamão formosa;**

Potássio: 222 mg

Fósforo: 11 mg

Sódio: 3 mg

**Mamão Papaia;**

Potássio: 126 mg

Fósforo: 11 mg

Sódio: 2 mg

**Manga, Handen;**

Potássio: 148 mg

Fósforo: 9 mg

Sódio: 1 mg

**Manga, Palmer;**

Potássio: 157 mg

Fósforo: 14 mg

Sódio: 2 mg

**Manga, Tommy Atkins;**

Potássio: 138 mg

Fósforo: 14 mg

Sódio: /

**Maracujá;**

Potássio: 338 mg

Fósforo: 51 mg

Sódio: 2 mg

**Melancia;**

Potássio: 104 mg

Fósforo: 12 mg

Sódio: /

**Melão;**

Potássio: 216 mg

Fósforo: 10 mg

Sódio: 11 mg

**Mexerica Murcote;**

Potássio: 159 mg

Fósforo: 19 mg

Sódio: 1 mg

**Mexerica Rio;**

Potássio: 125 mg

Fósforo: 14 mg

Sódio: 2 mg

**Morango;**

Potássio: 184 mg

Fósforo: 22 mg

Sódio: /

**Nêspera;**

Potássio: 113 mg

Fósforo: 10 mg

Sódio: /

**Pequi;**

Potássio: 298 mg

Fósforo: 34 mg

Sódio: /

**Pêra Park;**

Potássio: 102 mg

Fósforo: 12 mg

Sódio: 1 mg

**Pêra Williams;**

Potássio: 116 mg

Fósforo: 12 mg

Sódio: /

**Pêssego;**

Potássio: 124 mg

Fósforo: 15 mg

Sódio: /

**Pinha;**

Potássio: 283 mg

Fósforo: 34 mg

Sódio: 1 mg

Fósforo: 13 mg

**Pitanga;**

Sódio: /

Potássio: 133 mg

**Uva, Itália;**

Fósforo: 13 mg

Potássio: 162 mg

Sódio: 2 mg

Fósforo: 12 mg

**Romã;**

Sódio: /

Potássio: 485 mg

**Uva, Rubi;**

Fósforo: 40 mg

Potássio: 159 mg

Sódio: 1 mg

Fósforo: 23 mg

**Tamarindo;**

Sódio: 8 mg

Potássio: 723 mg

Fósforo: 55 mg

Sódio: 0 mg

**Tangerina;**

Potássio: 131 mg

Fósforo: 12 mg

Sódio: /

**Tucumã;**

Potássio: 401 mg

Fósforo: 53 mg

Sódio: 4 mg

**Umbu;**

Potássio: 152 mg