



Le potassium dans les fruits et les légumes multiculturels

Vous trouverez ci-dessous une liste des fruits et des légumes souvent utilisés dans les cuisines multiculturelles. Ces aliments sont regroupés en fonction de leur teneur approximative en potassium.

Comme les noms et l'épellation de certains de ces aliments peuvent varier, nous avons tenté d'identifier les formes les plus courantes.

Notes importantes : Il faut que vous sachiez que diverses ressources et divers programmes pour l'insuffisance rénale utilisent des seuils d'inclusion différents pour catégoriser les aliments selon leur teneur en potassium. C'est donc dire que vous trouverez peut-être des variations dans l'indication de la teneur en potassium dans les ressources sur les diètes et les listes d'aliments.

Dans les listes ci-dessous, nous avons utilisé comme seuil d'inclusion 200 mg par portion. En cas de doute au sujet d'un aliment en particulier, veuillez vous adresser à votre diététiste.

À moins d'indication contraire, nous avons utilisé le Fichier canadien sur les éléments nutritifs pour calculer la teneur en potassium.

Cuisines amérindienne, européenne et scandinave	
Fruits	
(Une portion équivaut à ½ tasse de fruits crus, à moins d'indication contraire.)	
À privilégier	À éviter
Canneberge (atoca) (65 mg)	Baie de sureau (214 mg)
Cerise de terre (groseille du cap, coqueret du Pérou) (115 mg)	Figue de barbarie (poire de cactus) (1 fruit) (227 mg)
Cerise de Virginie (183 mg)	Kaki, indigène (4 fruits) (310 mg)
Chicouté (mûres blanches) (144 mg)	Kaki, japonais (1 fruit – 6,4 cm de diamètre) (270 mg)
Coing (1 fruit) (181 mg)	
Grenade (1/2 fruit – 9,5 cm de diamètre) (182mg)	
Pomme (113 mg)	

Cuisines amérindienne, européenne et scandinave

Légumes

(Une portion équivaut à ½ tasse de légumes bouillis et égouttés, à moins d'indication contraire.)

À privilégier	À éviter
Aubergine (brinjal) (64 mg)	Bette à carde (508 mg)
Cactus nopal (154 mg)	Cardon (392 mg)
Calebasse (gourde) (131 mg)	Céleri-rave (céleri-boule), cru (247 mg)
Céleri-rave (céleri-boule) (142 mg)	Chou-rave (296 mg)
Chou cavalier (chou vert) (116 mg)	Cœur d'artichaut (254 mg)
Crosse de fougère (tête-de-violon), congelée et bouillie (129 mg)	Haricot blanc (haricot cannellini) (438 mg)
Endive (chicorée endive, endive belge), crue (100 mg)	Haricot sec (haricot rouge) (379 mg)
Endive / escarole, crue (83 mg)	Oseille (305 mg)
Fenouil, cru (190 mg)	Patate douce (399 mg)
Feuilles de moutarde (149 mg)	Salsifis (plant d'huîtres) (202 mg)
Feuilles de navet (154 mg)	Topinambour (artichaut du Canada), cru (340 mg)
Maïs lessivé (en conserve, quantité équivalente à ½ tasse) (2 mg)	Yucca (manioc), cru (295 mg)
Mousse d'Irlande, crue (27 mg)	
Navet (146 mg)	
Radicchio (chicorée rouge), cru (64 mg)	
Roquette, crue (39 mg)	

Cuisines mexicaine, de l'Amérique centrale, de l'Amérique du Sud et des Antilles

Fruits

(Une portion équivaut à ½ tasse de fruits crus, à moins d'indication contraire.)

À privilégier	À éviter
Cerise de terre (groseille du cap, coqueret du Pérou) (115 mg)	Avocat (374 mg)
Cerise des Antilles (76 mg)	Carambole (fruit étoile, pomme de Goa) (**toxique)
Coing (1 fruit) (181 mg)	Cœur de bœuf (anone cœur de bœuf) (478 mg)
Feijoa (199 mg)	Corrosol épineux (anone, sapadille, chérimole) (330 mg)
Jaque (jacque), en conserve et égoutté (90 mg)	Figuier de Barbarie (1 fruit) (227 mg)
Kumquat (5 fruits) (177 mg)	Fruit de l'arbre à pain (570 mg)
Pitanga (grumichama) (94 mg)	Fruit de la passion (passiflore) (434 mg)
Pomme-rose (pomme de rose, jamerose) (1 petite – 6,4 cm de diamètre) (123 mg)	Goyave (364 mg)
	Jaque (jacque), cru (264 mg)
	Noix de coco
	Papaye (1/2 fruit) (392 mg)
	Plantain (390 mg)
	Pulpe de tamarin (398 mg)
	Sapote (1 fruit) (774 mg)
	Sapotille (246 mg)

Cuisines mexicaine, de l'Amérique centrale, de l'Amérique du Sud et des Antilles

Légumes

(Une portion équivaut à ½ tasse de légumes bouillis et égouttés, à moins d'indication contraire.)

À privilégier	À éviter
Cactus nopal (154 mg)	Avocat (374 mg)
Chayotte (chayote, chouchou), (cru – 87 mg ou bouillie et égouttée -146 mg)	Calalou (feuilles de taro), à la vapeur (352 mg)
Chou cavalier (116 mg)	Cœur de palmier, cru (1264 mg)
Cœur de palmier, en conserve (137 mg)	Feuilles d'amarante (épinard chinois) (447 mg)
Cresson (cresson de fontaine), cru (60 mg)	Graines de citrouille, rôties (1/4 tasse) (454 mg)
Dolique bulbeux (95 mg)	Haricot noir (423 mg)
Feuilles de moutarde (149 mg)	Haricot Pinto (394 mg)
Okra (gombo) (114 mg)	Igname (481 mg)
Pousses de bambou, en conserve et égouttées (55 mg)	Pousses de bambou (338 mg)
Tomatille (alkékenge du Mexique), crue (187 mg)	Pousses de taro (254 mg)
	Yucca (manioc), cru (295 mg)

Cuisines asiatiques

Chine, Japon, Corée, Philippines, Vietnam, îles du Pacifique, Sud-Est asiatique continental

Fruits

(Une portion équivaut à ½ tasse de fruits crus, à moins d'indication contraire.)

À privilégier	À éviter
Grenade (1/2 fruit – 9,5 cm de diamètre) (182 mg)	Carambole (fruit étoile, pomme de Goa) (**toxique)
Jaque (jacque), en conserve et égoutté (90 mg)	Durion (dourian) (560 mg)
Jujube (datte chinoise) (5 fruits de moyenne grosseur) (175 mg)	Figue de Barbarie (poire de cactus) (1 fruit) (227 mg)
Kumquat (5 fruits) (177 mg)	Fruit de l'arbre à pain (570 mg)
Litchi (litchi) (172 mg)	Fruit de la passion (passiflore) (434 mg)
Longane (œil-de-dragon) (20 fruits) (170 mg)	Goyave (364 mg)
Mandarine (tangerine) (171 mg)	Jaque (jacque) cru (264 mg)
Mangoutan (mangouste), en conserve et égoutté (50 mg)	Kaki, indigène (2 fruits) (310 mg)
Pomme-poire (poire asiatique) (1 fruit) (148 mg)	Kaki, japonais (1 fruit – 6,4 cm de diamètre) (270 mg)
Pomme-rose (pomme de rose, jamerose) (1 petit fruit – 6,4 cm de diamètre) (123 mg)	Loquat (néfle du Japon, bibasse) (210 mg)
Ramboutan (litchi chevelu), en conserve et égoutté (33 mg)	Plantain (390 mg)
	Sapotille (246 mg)

Cuisines asiatiques

Chine, Japon, Corée, Philippines, Vietnam, îles du Pacifique, Sud-Est asiatique continental

Légumes

(Une portion équivaut à ½ tasse de légumes bouillis et égouttés, à moins d'indication contraire.)

À privilégier	À éviter
Cœur de palmier, en conserve et égoutté (137 mg)	Bardane (238 mg)
Daïkon (radis oriental, radis blanc), cru (106 mg)	Bok-choy (pak-choï) (333 mg)
Dolique bulbeux (95 mg)	Cœur de palmier, cru (1264 mg)
Extrémités feuillues de margose (ou de poire de merveille) (184 mg)	Daïkon (radis oriental, radis blanc) (221 mg)
Feuilles de ben ((72 mg)**	Edamame (soya végétal) (513 mg)
Feuilles de pissenlit (129 mg)	Feuilles d'amarante (épinard chinois) (447 mg)
Fougère (129 mg)	Feuilles de colocase, à la vapeur (352 mg)
Gai choy (gai chow, feuilles de moutarde) (149 mg)	Gousses de ben (270 mg)**
Gai lan (gai lon, brocoli chinois, borécole chinois) (121 mg)	Gousses de margose (ou de poire de merveille) (209 mg)
Germes de luzerne, crus (14 mg)	Haricot adzuki (646 mg)
Germes de soja (germes de haricot), crus (82 mg)	Jute (herbe potagère) (253 mg)
Oreille-de-Judas, crue (22 mg)	Légumes verts de chop suey (301 mg)
Pousses de bambou, en conserve et égouttées (55 mg)	Pousses de bambou (338 mg)

Cuisines asiatiques

Chine, Japon, Corée, Philippines, Vietnam, îles du Pacifique, Sud-Est asiatique continental

Légumes

(Une portion équivaut à ½ tasse de légumes bouillis et égouttés, à moins d'indication contraire.)

À privilégier	À éviter
Algues (agar), séchées (89 mg)	Châtaignes d'eau, crues (383 mg)
Algues (main-de-mer palmée, petit goémon), séchées (176 mg)	Dolique asperge (haricot vert chinois) (285 mg)
Châtaignes d'eau, en conserve et égouttées (87 mg)	Haricot mungo (284 mg)
Chou nappa (chou vert de Chine) (141 mg)	Haricot rose (454 mg)
Chou puant (tabac du diable, symplocarpe fétide) (147 mg)	Pois mange-tout (pois plats) (203 mg)
Cresson (cresson de fontaine), cru (60 mg)	Pourpier (296 mg)
Haricot jaune (haricot beurre) (96 mg)	Pousses de taro (de colocase) (254 mg)
Melon velu (5 mg)	Racine de lotus (230 mg)
Pois mange-tout (pois plats), crus (67 mg)	Rutabaga (chou-navet) (293 mg)

Cuisines du Moyen-Orient, des Balkans et de l'Asie du Sud

Fruits

(Une portion équivaut à ½ tasse de fruits crus, à moins d'indication contraire.)

À privilégier	À éviter
Clémentine (182 mg)	Datte variété Medjool (3 fruits dénoyautés) (501 mg)
Grenade (1/2 fruit – 9,5 cm de diamètre) (182 mg)	Figue (3 petites – 3,8 cm de diamètre) (279 mg)
Litchi (litchi) (172 mg)	Fruit de la passion (passiflore) (434 mg)
Melon Casaba (163 mg)	Goyave (364 mg)
Mûre de Boysen, congelée (97 mg)	Loquat (nèfle du Japon, bibasse) (210 mg)
Mûre de Logan, congelée (113 mg)	Noix de coco
Pomme-rose (pomme de rose, jamerose) (1 petit – 6,4 cm de diamètre) (123 mg)	Pulpe de tamarin (398 mg)
Tangerine (mandarine) (171 mg)	Sapote (1 fruit) (774 mg)

Cuisines du Moyen-Orient, des Balkans et de l'Asie du Sud

Légumes

(Une portion équivaut à ½ tasse de légumes bouillis et égouttés, à moins d'indication contraire.)

À privilégier	À éviter
Châtaignes d'eau, en conserve et égouttées (87 mg)	Bok-choy (pak-choï) (333 mg)
Coriandre, crue (44 mg)	Cardon (392 mg)
Courge cou tors (courge torticolis) (168 mg)	Châtaignes d'eau, crues (383 mg)
Courge spaghetti (96 mg)	Cœur d'artichaut (254 mg)
Extrémités feuillies de margose (ou de poire de merveille) (184 mg)	Feuilles d'amarante (épinard chinois) (447 mg)
Feuilles de vigne (2 mg)	Feuilles de betterave (692 mg)
Gourgane (fève des marais), fraîche (173 mg)	Gourgane (fève des marais), séchée, bouillie (241 mg)
Menthe, crue (75 mg)	Gousses de margose (ou de poire de merveille) (209 mg)
Okra (gumbo) (114 mg)	Haricot à œil noir (dolique à œil noir) (342 mg)
Pois mange-tout (pois plats), crus (67 mg)	Haricot rose (454 mg)
Pousses de bambou, en conserve et égouttées (55 mg)	Panais (302 mg)
	Piment rouge fort ou vert, cru (269 mg)
	Pois chiche (252 mg)
	Pois mange-tout (pois plats) (203 mg)
	Pousses de bambou (338 mg)
	Racine de lotus (230 mg)

** Information nutritionnelle tirée de la base de données du département de l'agriculture américain.

Pour plus de renseignements et des outils pour mieux gérer un régime destiné aux maladies rénales, veuillez consulter le site web de Cuisine et santé rénale au www.cuisineetsanterenale.ca.

Tous droits réservés. Les renseignements dans ce document ne remplacent pas un avis médical et sont donnés à titre indicatif seulement. Aucune personne associée à La Fondation canadienne du rein ne répondra à des questions médicales par courriel. Veuillez consulter un professionnel de la santé si vous désirez des recommandations précises quant à des traitements.