



Kaliumreiche Lebensmittel

Kalium ist ein lebensnotwendiges Mengenelement im Körper. Die Zufuhr von Kalium erfolgt über die Ernährung, wobei Kalium in nahezu allen Lebensmitteln enthalten ist. Gemüse und Früchte gehören zu den Lebensmitteln, die von Natur aus reich an Kalium sind. Daher weisen Lebensmittel, die gewisse Gemüse- und Fruchtarten in konzentrierter Form enthalten (z.B. Tomatenmark und Konfitüre), einen besonders hohen Kaliumgehalt auf.

Eine kaliumreiche Ernährung kann bei einem erhöhten Bedarf an Kalium eingesetzt werden. Im Schema finden Sie eine Liste mit kaliumreichen Lebensmitteln sowie drei kaliumreichen Tagesbeispielen. Dieses Schema soll Sie unterstützen, eine kaliumreiche Ernährung im Alltag umzusetzen.

Nahrungsmittel mit sehr viel Kalium

- Frucht- und Gemüsesaft
- Dörrfrüchte
- Nüsse
- Schokolade
- Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte

	Lebensmittel	Portionsgrösse	Gehalt (mg)
Früchte (Kaliumreich = > 200 mg/100 g)	Aprikose		384
	Banane		468
	Feige		276
	Holunderbeere		360
	Johannisbeere (rot, weiss oder schwarz)		336
	Kirsche		300
	Kiwi	1 Handvoll oder 1 mittelgrosse Frucht oder	348
	Mirabelle	1 Schale (120 g)	276
	Nektarine		252
	Papaya		230
	Pflaume		216
	Quitte		240
	Stachelbeere		252
	Zwetschge		288
	Honigmelone		360
	Getrocknete Früchte	½ Handvoll (30 g)	249
	Avocado	½ Frucht	260
	Orangensaft	1 Glas à 2 dl	240





	Lebensmittel	Portionsgrösse	Gehalt (mg)
Gemüse (Kaliumreich = > 300 mg/100 g)	Blumenkohl		384
	Broccoli		510
	Endiviensalat		468
	Erbse		276
	Fenchel		360
	Grünkohl		336
	Kohlrabi	2 Handvoll Salat oder	300
	Mangold	1 Handvoll Gemüse	348
	Nüsslisalat	(120 g)	276
	Portulak		252
	Pilze		230
	Rande		216
	Rosenkohl		240
	Sellerie		252
	Spinat		288
	Tomatensauce	1 Portion	360

	Lebensmittel	Portionsgrösse	Gehalt (mg)
Stärke	Hülsenfrüchte (z.B. Linsen)	10 EL	420
	Haferflocken	3 – 5 EL	180 – 300
	Knäckebrötchen (Vollkorn)	2 Stk.	285
	Kartoffel	3 – 5 mittlere	612 – 1020
	Weizenkleie	2 EL	400
	Weizenvollkornbrot	2 – 3 Scheiben	150 – 250

	Lebensmittel	Portionsgrösse	Gehalt (mg)
Eiweiss	Milch	1 Glas à 2 dl	240
	Joghurt		306
	Magerquark	1 à 180 g	252
	Fleisch		396
	Geflügel	120 g	396
	Fisch		430

	Lebensmittel	Portionsgrösse	Gehalt (mg)
Nüsse	Haselnuss		216
	Erdnuss	10 – 20 Stk.	198
	Cashewnuss		198

	Lebensmittel	Portionsgrösse	Gehalt (mg)
	Schokolade	1 Reihe	160





Tagesbeispiele für eine Kaliumzufuhr von 3500 – 4700 mg

Tagesbeispiel 1:

Mahlzeit	Menge	Lebensmittel		
Frühstück	Birchermüsli mit:			
	1 Becher à 180 g	Naturjoghurt		
	½	Banane		
	2	Aprikose		
	3 EL	Haferflocken		
	1 EL	Weizenkleie		
Znüni	2	Kiwi		
Mittagessen	3 – 4 mittlere	Salzkartoffel		
	120 g	Gebratenes Dorschfilet*		
	4 EL	Spinat		
	1 Glas à 2 dl	Orangensaft		
	½ Reihe	Schokolade		
Zvieri	20 Stk.	Erdnüsse		
Abendessen	1 Teller	Spaghetti, Vollkorn		
	1 Portion	Tomatensauce		
	1 EL	Reibkäse		
	1 Handvoll	Endiviensalat mit Salatsauce		
	½ Reihe	Schokolade		
Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiss (g)	Fett (g)	Kalium (mg)
ca. 2000	ca. 230	ca. 90	ca. 70	ca. 4700

* Rezept im Anhang



Tagesbeispiel 2:

Mahlzeit	Menge	Lebensmittel		
Frühstück	3 Stk.	Knäckebrot (Vollkorn)		
	3 EL	Hüttenkäse		
	1 – 2 Scheibe	Schinken		
	1 Handvoll	Honigmelone		
Znüni	20 Stk.	Haselnüsse		
	3 Stk.	Zwetschgen		
Mittagessen	120 g	Gebratene Pouletbrust		
	1 Handvoll	Randensalat*		
	1 Portion	Kohlrabi-Blumenkohl Cremesuppe*		
	2 – 3 Stk.	Weizenvollkornbrot mit wenig Butter		
	1 Reihe	Schokolade		
Zvieri	1 Becher à 180 g	Joghurt		
	1	Banane		
Abendessen	1 Portion	Broccoli-Linsen-Salat *		
Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiss (g)	Fett (g)	Kalium (mg)
ca. 2200	ca. 230	ca. 110	ca. 85	ca. 4000

* Rezept im Anhang





Tagesbeispiel 3:

Mahlzeit	Menge	Lebensmittel		
Frühstück	1 Handvoll	Kirschen		
	1 Becher à 180 g	Naturjoghurt		
	3 EL	Haferflocken		
	1 Tasse	Milchkaffee (halb/halb)		
Znüni	2 - 3 Stk.	Aprikosen		
Mittagessen	1/3 Teller	Rösti		
	1/3 Teller	Zürcher Geschnetzeltes mit Champignons*		
	1/3 Teller	Erbsen		
	1 Glas à 2 dl	Orangensaft		
Zvieri	1 Handvoll	Getrocknete Früchte		
Abendessen	2 Handvoll	Nüsslisalat mit Ei und Speck*		
	2 – 3 Stk.	Weizenvollkornbrot		
	1 Reihe	Schokolade		
Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiss (g)	Fett (g)	Kalium (mg)
ca. 2200	ca. 190	ca. 73	ca. 90	ca. 3500

* Rezept im Anhang

Ernährungsberatung

Telefon 062 838 43 46

ernaehrungsberatung@ksa.ch



Anhang

Gebratenes Dorschfilet

Zutaten für 4 Portionen

600 g	Dorschfilets
5 EL	Mehl
3 EL	Olivenöl
5 EL	Paniermehl
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz
1 Stk.	Zitrone
4 EL	Zitronensaft

Zubereitung

1. Die frischen Dorschfilets zuerst etwas abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Nun die Filets gut mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, und darin in einer flachen Form für ca. 60 Minuten im Kühlschrank marinieren.
3. Danach die Dorschfilets abtropfen lassen, gründlich im Mehl und danach in Paniermehl wenden und in einer Pfanne mit heissem Olivenöl für ca. 5 Minuten von jeder Seite goldbraun anbraten.
4. Nach Belieben können die Filets danach auf Küchenpapier abgetropft und warm mit Zitronenspalten serviert werden.

Quelle: <https://www.gutekueche.ch/dorschfilet-gebraten-rezept-14742>



Randensalat

Zutaten für 4 Portionen

600 g	Gedämpfte Randen
1 EL	Grobkörniger Senf
1 ½ TL	Flüssiger Blütenhonig
4 EL	Apfelessig
7 EL	Rapsöl
¼ TL	Salz
1 Prise	Pfeffer
4 EL	Baumnusskerne
150 g	Feta
30 g	Kresse

Zubereitung

1. Randen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Senf mit Honig, Essig, Öl, Salz und 1 Prise Pfeffer zu einem sämigen Dressing rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Baumnusskerne grob hacken. In einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausheben. Randen anrichten. Mit Baumüssen bestreuen. Feta zerbröckeln und über den Salat streuen. Alles mit Dressing beträufeln. Mit Kresse garnieren.

Quelle: <https://migusto.migros.ch/de/rezepte/randensalat-mit-honigdressing>



Kohlrabi-Blumenkohl Cremesuppe

Zutaten für 4 Portionen

400 g	Blumenkohl
200 g	Kohlrabi
1 TL	Schnittlauch
500 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Halbrahm
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss
1 Spritzer	Zitronensaft

Zubereitung

1. Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen und in Scheiben schneiden.
2. Kohlrabi schälen und in kleine Stücke schneiden; etwas Kohlrabigrün für die Garnitur beiseitelegen.
3. Brühe in einem Topf erhitzen. Gemüse darin bei kleiner bis mittlerer Hitze zugedeckt ca. 25 Minuten garen.
4. Einige Blumenkohlscheiben als Einlage aus der Suppe nehmen. Suppe fein pürieren, Sojacrème zugeben und noch einmal kurz pürieren. Blumenkohlscheiben wieder in die Suppe geben und kurz erwärmen.
5. Suppe mit Salz, Pfeffer, frisch abgeriebenem Muskat und Zitronensaft würzen und in 4 Schälchen füllen. Mit Schnittlauch und beiseitegelegtem Kohlrabigrün garnieren.

Quelle: <https://eatsmarter.de/rezepte/cremige-blumenkohlsuppe-mit-kohlrabi>



Broccoli-Linsen-Salat

Zutaten für 2 Portionen

1 EL	Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne
200 g	Broccoli
1 Prise	Salz
200 g	gegarte (aus der Dose) Linsen
150 g	bunte Cocktailtomaten
2	Frühlingszwiebeln
2 EL	Weißwein-Essig
2 EL	Orangensaft
1 Prise	Pfeffer
2 EL	kalt gepresstes Olivenöl
80 g	Ricotta

Zubereitung

1. Die Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Den Broccoli putzen, waschen und in Röschen zerteilen. Die Stiele schälen und in Würfel schneiden. Beides in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren, in ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Die Linsen in einem Sieb abrausen und gut abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.
4. Für das Dressing Essig, Orangensaft, Salz und Pfeffer verrühren und das Öl unterschlagen. Erst die Linsen, dann Broccoli, Tomaten und Frühlingszwiebeln untermischen. Zuletzt die Sonnenblumenkerne unterheben. Den Salat auf Tellern anrichten und den Ricotta in Flöckchen darüber verteilen.

Quelle: https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/rezepte/rezeptdb6_id-12544_broadcast-1530_station-ndrtv.html



Zürcher Geschnnetzertes mit Champignon

Zutaten für 4 Portionen

600 g	Kalbfleisch, in dünne Streifen geschnitten
	Bratbutter oder Bratcrème
1	Zwiebel, gehackt
250 g	Champignons, in dünne Scheiben geschnitten
1 EL	Mehl
2 dl	Weisswein
2 dl	Rahm
2 EL	Orangensaft
	etwas abgeriebene Zitronenschale
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Fleisch bei starker Hitze kurz in Butter anbraten. Bevor das Fleisch Saft abgibt, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
2. Hitze der Herdplatte etwas reduzieren. Zwiebel in die Pfanne geben, leicht andünsten.
3. Champignons begeben, kurz mitdünsten, mit Mehl bestäuben, gut mischen.
4. Mit Wein ablöschen. Bis zur Hälfte einkochen lassen.
5. Rahm begeben, etwas einkochen lassen. Zitronenschale unterrühren, würzen.
6. Fleisch in die Sauce geben (nicht mehr kochen), kurz erwärmen, mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Quelle: https://www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen/rezepte/LM201401_83/zuercher-geschnnetzertes/



Nüsslisalat mit Ei und Speck

Rezept für 4 Portionen

Zutaten Salatsauce

6 EL	Olivenöl
3 EL	Condimento bianco
2 TL	Senf
3 TL	Quittengelee
3 EL	Milch
	Wenig getrockneter Basilikum
1 Prise	Kräutersalz
1 Prise	Pfeffer

Zutaten Salat

4	Eier
12	Tranchen Bratspeck
240 g	Nüsslisalat

Zubereitung

1. Salatsauce: Alle Zutaten in einem Schüttelbecher gut vermischen.
2. Eier ca. 8 Min. kochen, abtropfen, kalt abspülen, auskühlen. Eier schälen, halbieren. Speck in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett langsam knusprig braten. Nüsslisalat auf Teller anrichten, Dressing darüber träufeln, mit Speck und Eihälften garnieren.

Quelle: <https://fooby.ch/de/rezepte/17451/nuesslisalat-mit-ei-und-speck?startAuto1=0>

