

CHECKLIST IMPRIMABLE

Mon plan repas riche en potassium, sans réflexe banane

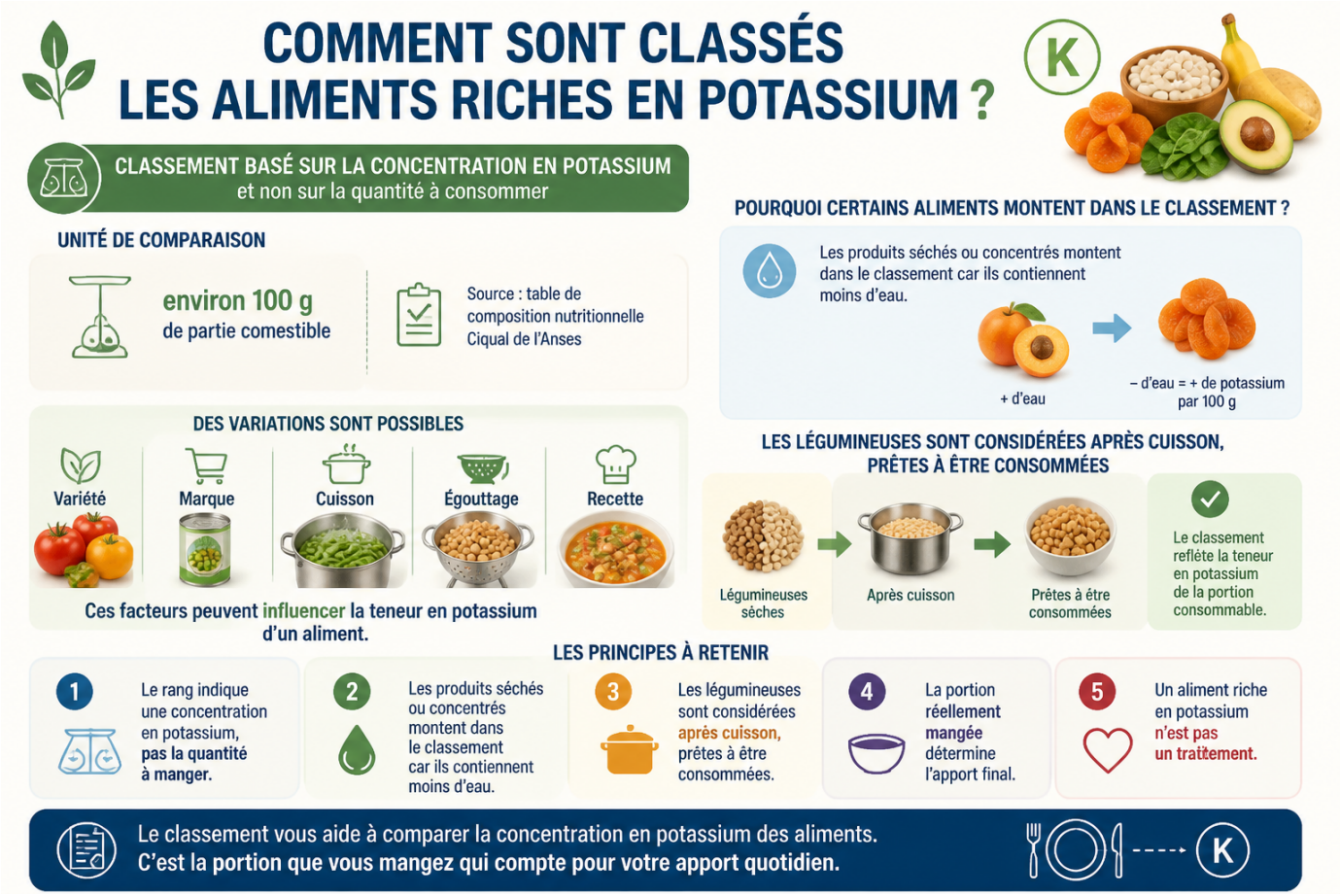
Utilisez cette fiche pour varier les aliments riches en potassium au fil de la semaine et raisonner en portions réelles. Cochez les choix qui correspondent à vos habitudes.

Les 3 repères à garder en tête

Le classement pour 100 g mesure une concentration : il ne remplace pas la portion réellement consommée.

Varier les familles d'aliments est plus utile que de compter sur une seule source, comme la banane.

Les produits séchés et concentrés sont souvent très riches en potassium, mais ils se consomment généralement en petites quantités.



INFOGRAPHIE *Schéma du classement des aliments riches en potassium selon 100 g, la cuisson et la portion*

Choisir une source pour chaque repas

- **Ajouter une légumineuse cuite**
  Haricots blancs dans une salade, une soupe ou un plat mijoté.
- **Prévoir un féculent simple et peu salé**
  Pomme de terre cuite avec la peau, au four ou à la vapeur.
- **Mettre un légume vert au menu**
  Épinards cuits, avec une cuisson courte et peu d'eau.
- **Alterner avec une source de la mer**
  Sardines, en vérifiant la teneur en sel selon la préparation.
- **Compléter avec un fruit ou un avocat**
  L'avocat peut enrichir une salade, une tartine ou un bol de légumineuses.

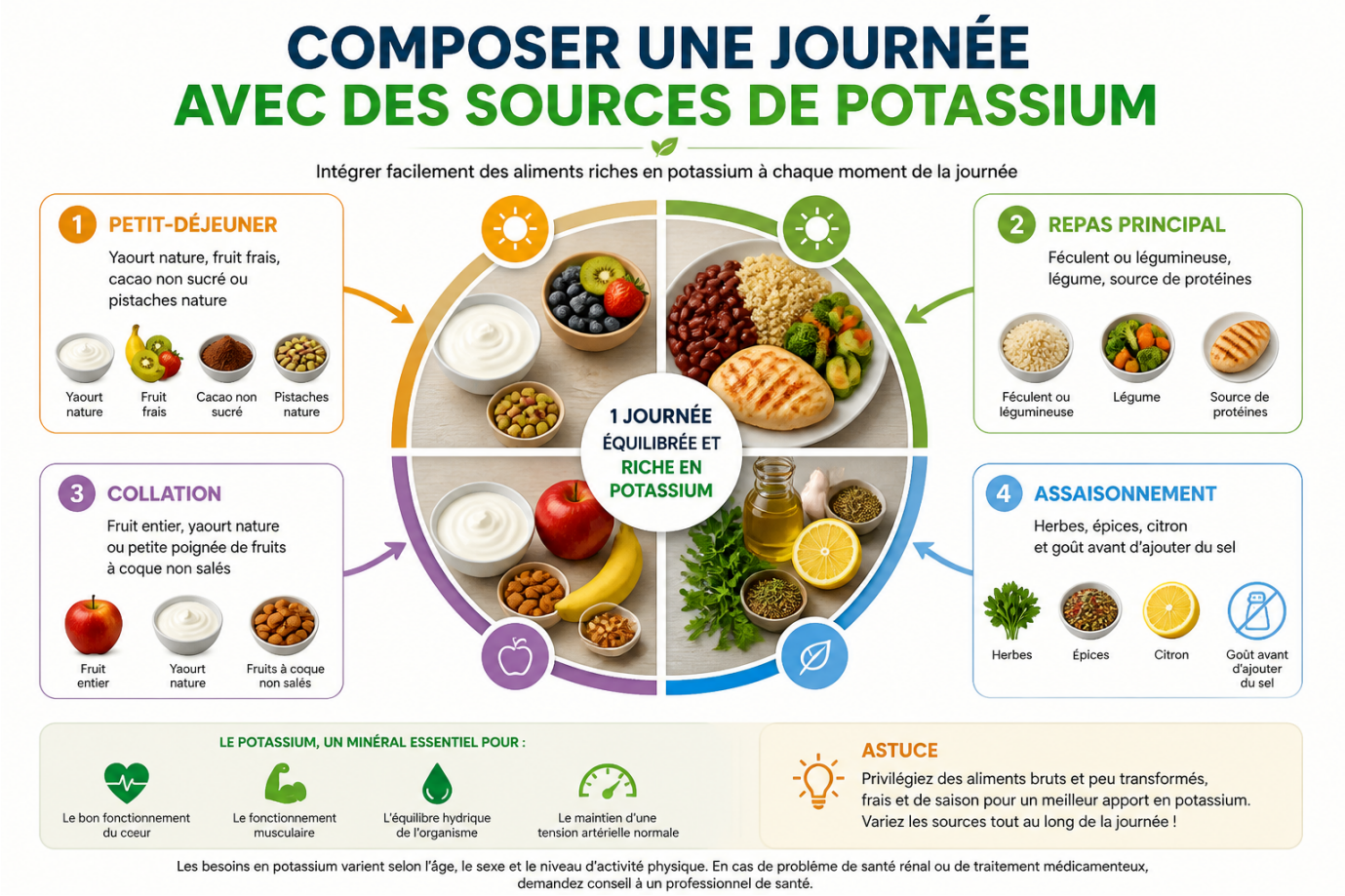


SCHÉMA *Une méthode simple pour répartir les sources de potassium dans les repas du quotidien.*

Utiliser les aliments concentrés avec discernement

Choisir du cacao non sucré
À incorporer dans un porridge, un yaourt nature ou une recette maison.

Ajouter quelques fruits séchés plutôt qu'une grande quantité
Abricots secs ou banane séchée : leur séchage concentre aussi les sucres.

Prendre une petite poignée de pistaches
Privilégier les versions nature ou peu salées.

Utiliser le concentré de tomate comme base de recette
Dans une sauce, une soupe ou un plat de légumineuses ; vérifier le sel ajouté.

Faire le bon arbitrage au moment de choisir

Situation	Réflexe pratique
Comparer deux aliments	Regarder la teneur pour 100 g, puis la quantité habituellement servie.
Composer un repas	Associer une base comme les haricots blancs ou la pomme de terre avec légumes et protéines.
Acheter un produit en conserve ou préparé	Lire l'étiquette et, si besoin, rincer les légumineuses conservées dans un liquide salé.

Situation	Réflexe pratique
Choisir un encas	Préférer une portion mesurée de fruits séchés ou de fruits à coque plutôt que manger directement au paquet.

> ! **Prudence avec le potassium**
> En cas de maladie rénale, d'hyperkaliémie ou de traitement influençant le potassium, demandez conseil à un professionnel de santé avant de modifier vos habitudes alimentaires. Un aliment riche en potassium ne remplace pas un avis médical ni un traitement.

Les teneurs varient selon la variété, la marque, la cuisson, l'égouttage et la recette. Cette fiche aide à varier l'alimentation ; elle ne constitue pas une recommandation personnalisée.