

*در صورتیکه پتاسیم خون بیمار بالاتر از 5 میلی اکی والان باشد از میوه (1-2) واحد و سبزی کم پتاسیم (3-4) واحد استفاده شود.

*در صورتیکه پتاسیم خون بیمار پایین تر از 3/5 میلی اکی والان باشد از میوه و سبزی پر پتاسیم استفاده شود.

*در صورتیکه پتاسیم خون بیمار بالاتر از 5 میلی اکی والان باشد از میوه (1-2) واحد و سبزی کم پتاسیم (3-4) واحد استفاده شود.

	کم پتاسیم 0-100 میلی گرم	نصف لیموترش زرد، نصف لیمو شیرین، یک چهارم لیوان آب سیب، نصف سیب، یک چهارم لیوان آناناس تازه، یک چهارم لیوان هلو، یک چهارم لیوان گیلان یا آلبالو، 50 گرم آب لیموترش سبز، یک چهارم یک گریپ فروت کوچک، یک چهارم لیوان آب لیمو شیرین، 7 عدد کوچک انگور، یک چهارم لیوان توت فرنگی، نصف هلو تازه، 1 قاشق غذاخوری کشمش، نصف نارنگی کوچک، نصف لیوان هندوانه، یک چهارم لیوان انبه، 1 عدد خرما، 2 عدد آلو بخارا، نصف انجیر خشک، 1/3 عدد شلیل کوچک، 1/3 عدد پرتقال کوچک، 40 سی سی آب پرتقال، 30 گرم زردآلو تازه، 1/6 عدد کیوی متوسط، 1 عدد برگه زردآلو، 1/3 عدد گلابی تازه، 1/6 عدد موز متوسط، 10 سی سی آب خربزه، طالبی یا گرمک، یک هشتم انار کوچک
میوه و جانشین های آن	متوسط پتاسیم 101- 200 میلی گرم	نصف لیوان آب سیب، 1 عدد سیب، نصف لیوان آناناس تازه، نصف لیوان هلو، نصف لیوان گیلان یا آلبالو، 100 گرم آب لیموترش سبز، نصف یک گریپ فروت کوچک، نصف لیوان آب لیمو شیرین، 15 عدد کوچک انگور، نصف لیوان توت فرنگی، یک هلو تازه، 2 قاشق غذاخوری کشمش، 1 عدد نارنگی کوچک، یک لیوان هندوانه، نصف لیوان انبه، نصف لیوان انجیر، 1 عدد خرما، 2 عدد آلو بخارا، 1 عدد انجیر خشک، نصف عدد شلیل کوچک، نصف پرتقال کوچک، یک چهارم لیوان آب پرتقال، 50 گرم زردآلو تازه، یک چهارم کیوی متوسط، 2 عدد برگه زردآلو، نصف گلابی تازه، یک چهارم موز متوسط، یک چهارم لیوان خربزه، یک شانزدهم طالبی یا گرمک کوچک، یک چهارم انار کوچک
	پر پتاسیم بیشتر از 300 میلی گرم	3 عدد خرما، 5 عدد آلو بخارا، 2 عدد انجیر خشک، 1 عدد شلیل کوچک، 1 عدد پرتقال کوچک، نصف لیوان آب پرتقال، 100 گرم زردآلو تازه، نصف عدد کیوی متوسط، 5 عدد برگه زردآلو، یک عدد گلابی تازه، نصف عدد موز متوسط، نصف لیوان خربزه، یک هشتم عدد طالبی یا گرمک کوچک، آب آلو نصف لیوان، نصف انار کوچک
	یک واحد سبزی کم پتاسیم 100-0	نصف لیوان لوبیا سبز، نصف لیوان خیار بدون پوست، نصف لیوان کلم خام، نصف لیوان فلفل سبز شیرین، یک لیوان کاهو، یک چهارم لیوان اسفناج خام، یک چهارم لیوان پیاز، نصف هویج کوچک، یک چهارم لیوان گل کلم، یک چهارم لیوان شلغم، یک چهارم لیوان ریواس، یک چهارم لیوان بادمجان، یک چهارم لیوان کدو، یک چهارم لیوان قارچ تازه، یک چهارم لیوان کلم پخته، یک چهارم لیوان ذرت-1/3 عدد گوجه فرنگی، 1/6 لیوان چغندر، 1/6 لیوان فلفل تند، 1/6 لیوان قارچ پخته، 1/6 لیوان بامیه، 1/6 لیوان کرفس پخته، 1/12 لیوان کدو حلوايي، 10 گرم (4 عدد) چپیس سیب زمینی، 1/6 عدد سیب زمینی تنوری متوسط، 2 قاشق غذاخوری تره پخته، 1/6 لیوان اسفناج پخته، 0/5 قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی، 1/12 لیوان سس گوجه فرنگی
سبزیجات	یک واحد سبزی متوسط پتاسیم 101-200	نصف لیوان اسفناج خام، نصف لیوان پیاز، یک عدد هویج کوچک، نصف لیوان گل کلم، نصف لیوان شلغم، نصف لیوان ریواس، نصف لیوان بادمجان، نصف لیوان کدو، نصف لیوان قارچ تازه، نصف لیوان کلم پخته، نصف لیوان ذرت، نصف گوجه فرنگی، یک چهارم لیوان چغندر، یک چهارم لیوان فلفل تند، یک چهارم لیوان قارچ پخته، یک چهارم لیوان بامیه، یک چهارم لیوان کرفس پخته، یک هشتم لیوان کدو حلوايي، 15 گرم (7 عدد) چپیس سیب زمینی، یک چهارم عدد سیب زمینی تنوری متوسط، 5 قاشق غذاخوری تره پخته، نصف لیوان اسفناج پخته، 2 قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی، یک چهارم لیوان سس گوجه فرنگی، بروکلی نصف لیوان، ترچه نصف لیوان، تره خام یک بشقاب میوه خوری کوچک
	یک واحد سبزی پر پتاسیم	1 عدد گوجه فرنگی، نصف لیوان چغندر، نصف لیوان فلفل تند، نصف لیوان قارچ پخته، نصف لیوان بامیه، نصف لیوان کرفس پخته، یک چهارم لیوان کدو حلوايي، 30 گرم (14 عدد) چپیس سیب زمینی، نصف عدد سیب زمینی تنوری متوسط، 5 قاشق غذاخوری تره پخته، نصف لیوان اسفناج پخته، 2 قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی، یک چهارم لیوان سس گوجه فرنگی، قارچ و بامیه نصف لیوان

***در صورتیکه پتاسیم خون بیمار بالاتر از 5 میلی اکی والان باشد از میوه (1-2) واحد و سبزی کم پتاسیم (3-4) واحد استفاده شود.**

***در صورتیکه پتاسیم خون بیمار پایین تر از 3/5 میلی اکی والان باشد از میوه و سبزی پر پتاسیم استفاده شود.**

***در صورتیکه پتاسیم خون بیمار پایین تر از 3/5 میلی اکی والان باشد از میوه و سبزی پر پتاسیم استفاده شود.**