

سبزی های دارای پتاسیم کم		
لوبیا سبز (نصف لیوان)	کاهو (یک لیوان)	
خیار پوست کنده (یک عدد متوسط)	فلفل سبز (نصف لیوان)	
شاهی (نصف لیوان)	کلم خام (نصف لیوان)	
سبزی های دارای پتاسیم متوسط		
اسفناج خام (نصف لیوان)	کدو (یک عدد متوسط)	
بادمجان (یک عدد متوسط)	کرفس خام (یک شاخه)	
بروکلی (نصف لیوان)	کلم پخته (نصف لیوان)	
پیاز (نصف لیوان)	گل کلم (نصف لیوان)	
ترپچه (نصف لیوان)	مارچوبه (پنج شاخه)	
ذرت (نصف بلال)	نخود سبز (نصف لیوان)	
ریواس (نصف لیوان)	هویج پخته (نصف لیوان)	
شلغم (نصف لیوان)	هویج (یک عدد خام کوچک)	
قارچ کنسرو یا تازه (نصف لیوان)	سبزی خوردن (یک بشقاب میوه خوری کوچک)	
سبزی های دارای پتاسیم بالا		
اسفناج پخته (نصف لیوان)	آب گوجه فرنگی (نصف لیوان)	رب گوجه فرنگی (۲ قاشق غذاخوری) ^P
چغندر (نصف لیوان)	گوجه فرنگی (یک عدد متوسط)	کلم بروکسل ^P (نصف لیوان)
کرفس پخته (نصف لیوان)	سبزی پخته (پنج قاشق غذاخوری)	سیب زمینی آب پز یا پوره شده ^P (یک عدد متوسط)
قارچ پخته (نصف لیوان)	کدو حلوائی (نصف لیوان)	سیب زمینی تنوری (نصف یک عدد متوسط)
بامیه (نصف لیوان)	فلفل تند (نصف لیوان)	سیب زمینی سرخ کرده (۳۰ گرم)
باقلا سبز (نصف لیوان)		

میوه های دارای پتاسیم کم		
آب انگور (نصف لیوان)		آب سیب (نصف لیوان)
زغال اخته (نصف لیوان)		آب گریپ فروت (نصف لیوان)
عصاره هلو (نصف لیوان)		آب لیمو ترش زرد (آب لیمو شیرین)
میوه های دارای پتاسیم متوسط		
آب سیب (نصف لیوان)		آلوی برقانی (یک عدد متوسط)
آب گریپ فروت (نصف لیوان)		آناناس ، تازه یا کمپوت
آب لیمو ترش زرد (آب لیمو شیرین)		انگور (۱۵ عدد کوچک)
آلوی برقانی (یک عدد متوسط)		تمشک (نصف لیوان)
آناناس ، تازه یا کمپوت		توت فرنگی (نصف لیوان)
انگور (۱۵ عدد کوچک)		سیب (یک عدد کوچک)
تمشک (نصف لیوان)		انجیر (کمپوت یا خام)
توت فرنگی (نصف لیوان)		آب لیموترش سبز (یک استکان)
سیب (یک عدد کوچک)		لیموترش سبز (۱۰۰ گرم)
انجیر (کمپوت یا خام)		
آب لیموترش سبز (یک استکان)		
لیموترش سبز (۱۰۰ گرم)		
میوه های دارای پتاسیم بالا		
آب آلو (نصف لیوان)		خرما (سه عدد)
آلو بخارا ، خشک (۵ عدد)		زردآلو تازه یا کمپوت (۱۰۰ گرم)
انجیر خشک (۲ عدد)		شلیل (یک عدد کوچک)
برگه زرد آلو (۵ عدد)		طالبی (یک لیوان)
پرتقال (یک عدد کوچک)		آب پرتقال (نصف لیوان)
انار (نصف یک عدد متوسط)		خرمالو (یک عدد متوسط)
کیوی (نصف یک عدد متوسط)		
گرمک (یک لیوان)		
خرنیزه (یک لیوان)		
گلابی تازه (یک عدد متوسط)		
موز (نصف یک عدد متوسط)		
ازگیل (۲ عدد متوسط)		