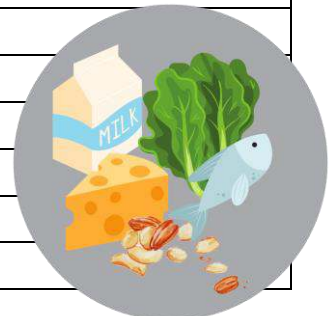




20 Kaliumhaltige Lebensmittel Tabelle [PDF]

Kaliumhaltige Lebensmittel	Gehalt in mg pro 100 g
Gemüse	
Spinat	633
Grünkohl	490
Feldsalat	420
Kartoffeln	411
Süßkartoffeln	373
Fleisch	
Gans	420
Lammkeule	380
Fisch	
Wildlachs	371
Forelle	413
Obst	
Granatapfel	236
Wassermelone	330
Avocado	236
Milchprodukte und Ei	
Kefir	157
Vollmilch	157
Ei	144
Hülsenfrüchte	
Limabohnen	1725
Sojabohnen	1775
weiße Bohnen	1320
Sonstiges	
Paranüsse	644
Rohkakaopulver	1500



Du möchtest mehr Informationen über Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren? Dann besuche uns regelmäßig auf:

>> <https://www.happy-blood.de>


Wissenswertes über Kalium

Kalium ist ein **essentieller Mineralstoff** und unterstützt zahlreiche **lebensnotwendige Prozesse** in Deinem Organismus. Deshalb solltest Du darauf achten, ausreichend mit **kaliumhaltigen Lebensmitteln** versorgt zu sein.

Der **ausreichende** Konsum durch Lebensmittel klingt einfach, gelingt allerdings im stressigen Alltag nicht jedem. Daher kann es sinnvoll sein, auf **Vitalstoffe als Ergänzung** zurückzugreifen.

Da der Kaliumhaushalt vorwiegend **durch Magnesium beeinflusst** wird, empfiehlt es sich, beide Mineralstoffe zu ergänzen. Achte hierbei auf Produkte, die gut vom Körper **resorbiert** werden (als **Citrat**).

Auf Nummer sicher gehst Du mit den **Vitalstoffen von viktilabs***. Hier erhältst Du hochwertiges Kalium und Magnesium als gut verfügbare **Citrat-Verbindung ohne Zusatzstoffe**.



Kaliumcitrat Kapseln

5,0 ★★★★★

Hochwertiges **Kaliumcitrat** – aus **Zitronensäure**, vegan und natürlich

- ✓ 90 Kapseln Kaliumcitrat
- ✓ 1 Kapsel enthält 252 mg reines **Trikaliumcitrat Monohydrat**
- ✓ **natürlich** aus Zitronensäure
- ✓ **ohne Füll- und Zusatzstoffe**
- ✓ hergestellt in **Deutschland**

SPARE nur heute 10 %

Preis: ~~14,80 €~~ **13,32 €**

Preisnachlass im Link integriert und an der Kasse sichtbar

[Ich will mehr erfahren](#)

>>> Du gelangst zu viktilabs und kannst Dich dort in Ruhe informieren



Du möchtest mehr Informationen über Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren? Dann besuche uns regelmäßig auf:

>> <https://www.happy-blood.de>