



PAZI!

TAKO-TAKO ...

NI PANIKE :)

**ZELO VISOK NIVO KALIJA OD 500 mg NAPREJ
PAZI NA KOLICINO!**

**VISOK NIVO KALIJA OD 201 mg DO 500 mg
TAKO-TAKO ...**

**NIZEK NIVO KALIJA DO 200 mg
NI PANIKE :)**

Arašidi K: 650 mg E: 670 kcal M: 60 g OH: 10 g B: 30 g Na: 10 mg F: 400 mg	Arašidovo maslo K: 800 mg E: 600 kcal M: 50 g OH: 20 g B: 20 g Na: 120 mg F: 400 mg	Blitva K: 550 mg E: 20 kcal M: 0 mg OH: 1 g B: 3 g Na: 110 mg F: 60 mg	Čips, soljen K: 1000 mg E: 530 kcal M: 30 g OH: 50 g B: 6 g Na: 1700 mg F: 150 mg	Fižol beli, kuhan K: 550 mg E: 90 kcal M: 1 g OH: 10 g B: 8 g Na: 1 mg F: 200 mg	Indijski oreščki K: 550 mg E: 580 kcal M: 44 mg OH: 27 g B: 18 g Na: 16 mg F: 490 mg	Jabolčni krljhi, suhi K: 750 mg E: 300 kcal M: 2 g OH: 70 g B: 2 g Na: 10 mg F: 60 mg	Kraški pršut K: 650 mg E: 300 kcal M: 20 g OH: 0 g B: 40 g Na: 2 g F: 330 mg	Kuhana govedina K: 600 mg E: 240 kcal M: 10 g OH: 0 g B: 30 g Na: 740 mg F: 260 mg	Kuhan kostanj K: 715 mg E: 300 kcal M: 3 g OH: 60 g B: 4 g Na: 0 mg F: 100 mg	Kuhan krompir K: 540 mg E: 120 kcal M: 0 g OH: 20 g B: 7 g Na: 6 mg F: 50 mg	Kuhana polnjena paprika K: 650 mg E: 310 kcal M: 8 g OH: 30 g B: 20 g Na: 340 mg F: 220 mg	Kuhana špinatača K: 550 mg E: 20 kcal M: 0 g OH: 1 g B: 3 g Na: 50 mg F: 30 mg	Lešniki K: 650 mg E: 630 kcal M: 60 g OH: 10 g B: 10 g Na: 2 mg F: 330 mg	Mlečna čokolada K: 750 mg E: 550 kcal M: 30 g OH: 50 g B: 7 g Na: 150 mg F: 300 mg
--	---	--	---	--	--	---	--	--	---	--	--	--	---	--

Ajdov kruh z orehi K: 250 mg E: 360 kcal M: 10 g OH: 50 g B: 10 g Na: 480 mg F: 190 mg	Ananas K: 200 mg E: 60 kcal M: 0 mg OH: 10 g B: 1 g Na: 2 mg F: 10 mg	Banana K: 400 mg E: 120 kcal M: 0 mg OH: 30 g B: 1 g Na: 1 mg F: 30 mg	Bela čokolada K: 300 mg E: 540 kcal M: 30 g OH: 60 g B: 6 g Na: 90 mg F: 170 mg	Belo grozdje K: 250 mg E: 90 kcal M: 0 g OH: 20 g B: 0 mg Na: 2 mg F: 20 mg	Blejska kremšnita K: 250 mg E: 440 kcal M: 24 g OH: 46 g B: 10 g Na: 130 mg F: 190 mg	Česen K: 300 mg E: 90 kcal M: 0 mg OH: 20 g B: 2 g Na: 20 mg F: 60 mg	Češnjje K: 300 mg E: 60 kcal M: 0 g OH: 10 g B: 1 mg Na: 2 mg F: 30 mg	Čevapčiči, pečeni na žaru K: 250 mg E: 240 kcal M: 17 g OH: 1 g B: 20 g Na: 580 mg F: 140 mg	Čokoladna torta K: 250 mg E: 310 kcal M: 20 g OH: 28 g B: 4 g Na: 24 mg F: 250 mg	Dunajski svinjski zrezek K: 400 mg E: 280 kcal M: 20 g OH: 3 g B: 30 g Na: 240 mg F: 280 mg	Fižolova juha K: 450 mg E: 100 kcal M: 10 g OH: 10 g B: 5 g Na: 420 mg F: 120 mg
--	---	--	---	---	---	---	--	--	---	---	--

Gobova juha K: 300 mg E: 60 kcal M: 3 g OH: 7 g B: 2 g Na: 20 mg F: 50 mg	Goveji golaž K: 340 mg E: 250 kcal M: 8 g OH: 8 g B: 25 g Na: 250 mg F: 170 mg	Goveja juha s kašo K: 450 mg E: 110 kcal M: 0 mg OH: 20 g B: 5 g Na: 460 mg F: 80 mg	Kakav z mlekom K: 200 mg E: 60 kcal M: 2 g OH: 7 g B: 3 g Na: 50 mg F: 110 mg	Kislo zelje K: 250 mg E: 30 kcal M: 0 g OH: 6 g B: 2 g Na: 420 mg F: 30 mg	Kivi K: 350 mg E: 80 kcal M: 1 g OH: 20 g B: 1 g Na: 4 mg F: 40 mg	Korenje K: 350 mg E: 50 kcal M: 0 g OH: 10 g B: 1 g Na: 70 mg F: 50 mg	Korenčkov sok K: 200 mg E: 20 kcal M: 0 mg OH: 5 g B: 0 mg Na: 50 mg F: 30 mg	Korzni kosmiči K: 40 mg E: 200 kcal M: 0 mg OH: 40 g B: 4 g Na: 5 mg F: 20 mg	Mleko K: 250 mg E: 100 kcal M: 6 g OH: 7 g B: 5 g Na: 80 mg F: 150 mg	Kranjska klobasa K: 400 mg E: 310 kcal M: 20 g OH: 0 g B: 20 g Na: 1000 g F: 260 mg	Kuhan brokoli K: 400 mg E: 30 kcal M: 0 g OH: 2 g B: 3 g Na: 10 mg F: 80 mg	Kuhan brstični ohrov K: 0 mg E: 50 kcal M: 0 g OH: 8 g B: 4 g Na: 4 mg F: 0 mg	Kuhan grah K: 270 mg E: 130 kcal M: 0 g OH: 20 g B: 7 g Na: 0 mg F: 12 mg
---	--	--	---	--	--	--	---	---	---	---	---	--	---

Kuhan stročji fižol K: 350 mg E: 40 kcal M: 0 g OH: 9 g B: 2 g Na: 280 mg F: 50 mg	Losos K: 450 mg E: 380 kcal M: 30 g OH: 0 g B: 30 g Na: 90 mg F: 320 mg	Mlečna čokolada z lešniki K: 400 mg E: 550 kcal M: 30 g OH: 50 g B: 8 g Na: 70 mg F: 280 mg	Orehova potica K: 300 mg E: 500 kcal M: 30 g OH: 50 g B: 10 g Na: 40 mg F: 220 mg	Paradižnik K: 250 mg E: 20 kcal M: 90 g OH: 5 g B: 1 g Na: 4 mg F: 30 mg	Paradižnikova mezga K: 200 mg E: 5 kcal M: 0 g OH: 1 g B: 0 g Na: 80 mg F: 7 mg	Pečena svinjska ribica K: 400 mg E: 190 kcal M: 10 g OH: 0 g B: 20 g Na: 120 mg F: 160 mg	Pirina kaša K: 400 mg E: 440 kcal M: 3 g OH: 80 g B: 10 g Na: 0 mg F: 390 mg	Polnozrnat kruh K: 250 mg E: 240 kcal M: 1 g OH: 50 g B: 9 g Na: 550 mg F: 240 mg	Polpeti K: 350 mg E: 210 kcal M: 10 g OH: 8 g B: 20 g Na: 280 mg F: 170 mg	Rdeča paprika K: 250 mg E: 40 kcal M: 0 g OH: 7 g B: 1 g Na: 4 mg F: 30 mg	Rdeča pesa K: 350 mg E: 60 kcal M: 0 g OH: 10 g B: 1 g Na: 90 mg F: 50 mg	Regrat K: 450 mg E: 40 kcal M: 0 g OH: 6 g B: 3 g Na: 9 mg F: 30 mg	Smoki K: 290 mg E: 500 kcal M: 30 g OH: 50 g B: 10 g Na: 2200 mg F: 150 mg	Sojini zrezki K: 420 mg E: 200 kcal M: 3 g OH: 20 g B: 20 g Na: 1400 mg F: 240 mg	Sok iz črnega ribeza K: 300 mg E: 40 kcal M: 0 g OH: 7 g B: 2 g Na: 0 mg F: 50 mg	Sok rdeče pese K: 250 mg E: 40 kcal M: 0 g OH: 8 g B: 1 g Na: 200 mg F: 30 mg	Šunka, narezana K: 400 mg E: 210 kcal M: 10 g OH: 5 g B: 20 g Na: 2000 g F: 180 mg
--	---	---	---	--	---	---	--	---	--	--	---	---	--	---	---	---	--

Ajdovi žganci K: 50 mg E: 140 kcal M: 3 g OH: 20 g B: 3 g Na: 30 mg F: 70 mg	Ameriške borovnice K: 90 mg E: 80 kcal M: 0 g OH: 20 g B: 1 g Na: 1 mg F: 10 mg	Ananasov sok K: 130 mg E: 50 kcal M: 0 g OH: 10 g B: 0 g Na: 0 mg F: 8 mg	Bazilika K: 150 mg E: 10 kcal M: 0 g OH: 3 g B: 0 g Na: 2 mg F: 20 mg	Bel kruh K: 100 mg E: 320 kcal M: 4 g OH: 60 g B: 10 g Na: 800 mg F: 120 mg	Belo vino K: 80 mg E: 70 kcal M: 0 g OH: 3 g B: 0 g Na: 2 mg F: 15 mg	Čimet mleti K: 30 mg E: 30 kcal M: 0 g OH: 6 g B: 0 g Na: 1 mg F: 5 mg	Cmoki z borovničevim nadevom K: 5 mg E: 190 kcal M: 3 g OH: 30 g B: 6 g Na: 0 mg F: 10 mg	Cviček K: 90 mg E: 70 kcal M: 0 g OH: 2 g B: 0 g Na: 3 mg F: 10 mg	Čebula K: 200 mg E: 50 kcal M: 0 g OH: 10 g B: 1 g Na: 3 mg F: 50 mg	Čokoladni sladoled K: 100 mg E: 120 kcal M: 8 g OH: 10 g B: 2 g Na: 30 mg F: 60 mg	Črni kruh K: 150 mg E: 270 kcal M: 1 g OH: 50 g B: 10 g Na: 450 mg F: 180 mg	Domači skutni štruklji K: 160 mg E: 220 kcal M: 5 g OH: 30 mg B: 12 g Na: 850 mg F: 170 mg	Dve jajci na oko K: 140 mg E: 160 kcal M: 10 g OH: 0 mg B: 13 g Na: 130 mg F: 200 mg	Grški jogurt K: 140 mg E: 120 kcal M: 10 g OH: 5 g B: 4 g Na: 130 mg F: 130 mg	Hruška K: 150 mg E: 80 kcal M: 0 mg OH: 20 g B: 0 mg Na: 2 mg F: 10 mg	Jabolko K: 150 mg E: 70 kcal M: 1 g OH: 20 g B: 0 mg Na: 1 mg F: 10 mg	Ingver K: 8 mg E: 2 kcal M: 0 g OH: 0 g B: 0 mg Na: 0 mg F: 1 mg	Jabolčni kompot K: 150 mg E: 100 kcal M: 0 mg OH: 20 g B: 0 mg Na: 4 mg F: 10 mg	Jabolčni sok K: 100 mg E: 50 kcal M: 0 g OH: 12 g B: 0 g Na: 2 mg F: 7 mg	Jagode K: 200 mg E: 40 kcal M: 1 g OH: 10 g B: 1 g Na: 2 mg F: 30 mg
--	---	---	---	---	---	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

Jagodni sok K: 135 mg E: 45 kcal M: 0 g OH: 11 g B: 0 g Na: 0 mg F: 12 mg	Jajčevac, kuhan K: 150 mg E: 40 kcal M: 0 g OH: 10 g B: 1 g Na: 1 mg F: 20 mg	Jogurt jagoda K: 160 mg E: 100 kcal M: 3 g OH: 10 g B: 2 g Na: 110 mg F: 110 mg	Kava K: 50 mg E: 6 kcal M: 0 g OH: 0 g B: 0 g Na: 3 mg F: 3 mg	Kisle kumarice K: 50 mg E: 20 kcal M: 0 g OH: 3 g B: 1 g Na: 1000 g F: 40 mg	Kruhovi cmoki K: 80 mg E: 110 kcal M: 1 g OH: 20 g B: 3 g Na: 110 mg F: 70 mg	Krvavice K: 50 mg E: 210 kcal M: 14 g OH: 8 g B: 10 g Na: 1400 mg F: 30 mg	Kuhana cvetača K: 170 mg E: 30 kcal M: 0 g OH: 5 g B: 2 g Na: 0 mg F: 40 mg	Kuhane jajčne testenine K: 50 mg E: 80 kcal M: 0 mg OH: 20 g B: 2 g Na: 30 mg F: 60 mg	Kuhani in odcejeni njoki K: 100 mg E: 70 kcal M: 0 g OH: 10 g B: 3 g Na: 5 mg F: 30 mg	Kuhan poliran riž K: 40 mg E: 100 kcal M: 0 g OH: 20 g B: 2 g Na: 500 mg F: 50 mg	Kumare K: 200 mg E: 20 kcal M: 20 mg OH: 3 g B: 1 g Na: 30 mg F: 30 mg	Kurkuma K: 150 mg E: 10 kcal M: 1 g OH: 4 g B: 1 g Na: 2 mg F: 20 mg	Lubenica K: 150 mg E: 40 kcal M: 240 mg OH: 10 g B: 720 mg Na: 1 mg F: 10 mg	Med K: 40 mg E: 50 kcal M: 0 g OH: 10 g B: 0 g Na: 1 mg F: 10 mg	Mešana kuhana zelenjava, zamrznjeno, soljeno K: 200 mg E: 80 kcal M: 0 g OH: 15 g B: 3 g Na: 40 mg F: 60 mg	Mleko 3,5 % m.m. K: 150 mg E: 60 kcal M: 3 g OH: 4 g B: 3 mg Na: 40 mg F: 90 mg	Mlinci K: 50 mg E: 210 kcal M: 9 g OH: 30 g B: 5 g Na: 700 mg F: 70 mg	Navadni jogurt K: 150 mg E: 60 kcal M: 3 g OH: 4 g B: 3 g Na: 50 mg F: 90 mg	Olive zrele v pločevinkah K: 10 mg E: 100 kcal M: 8 g OH: 6 g B: 1 g Na: 1000 mg F: 4 mg	Origano K: 20 mg E: 5 kcal M: 0 g OH: 1 g B: 0 g Na: 0 mg F: 3 mg	Palačinke K: 40 mg E: 60 kcal M: 2 g OH: 7 g B: 2 g Na: 120 mg F: 40 mg
---	---	---	--	--	---	--	---	--	--	---	--	--	--	--	---	---	--	--	--	---	---

Paprika slađka rdeća mleta K: 20 mg E: 4 kcal M: 0 g OH: 1 g B: 0 g Na: 0 mg F: 20 mg	Peteršilj, sušeni K: 40 mg E: 4 kcal M: 0 g OH: 1 g B: 0 g Na: 7 mg F: 7 mg	Pivo K: 40 mg E: 50 kcal M: 0 mg OH: 3 g B: 1 g Na: 5 mg F: 30 mg	Polenta K: 30 mg E: 130 kcal M: 0 g OH: 30 g B: 1 g Na: 40 mg F: 20 mg	Pomaranča K: 200 mg E: 40 kcal M: 0 mg OH: 10 g B: 1 g Na: 2 mg F: 20 mg	Pomarančni sok K: 200 mg E: 40 kcal M: 0 g OH: 10 g B: 0 g Na: 2 mg F: 17 mg	Poper črni mleti K: 30 mg E: 7 kcal M: 0 g OH: 1 g B: 0 g Na: 1 mg F: 4 mg	Rum K: 2 mg E: 230 kcal M: 0 g OH: 0 g B: 0 g Na: 1 mg F: 5 mg	Sir gauda K: 40 mg E: 120 kcal M: 10 g OH: 1 g B: 10 g Na: 250 mg F: 220 mg	Sir mocarela K: 40 mg E: 120 kcal M: 8 g OH: 1 mg B: 10 g Na: 310 mg F: 220 mg	Sirov burek K: 150 mg E: 300 kcal M: 10 g OH: 30 g B: 10 g Na: 230 mg F: 160 mg	Sirni namaz K: 60 mg E: 121 kcal M: 10 g OH: 1 g B: 3 g Na: 340 mg F: 40 mg	Skyr Natur K: 130 mg E: 60 kcal M: 0 g OH: 4 g B: 10 g F: 115 mg	Skuta Mu K: 50 mg E: 70 kcal M: 5 g OH: 1 g B: 5 g Na: 20 mg F: 90 mg	Slane palčke K: 100 mg E: 340 kcal M: 0 g OH: 80 g B: 9 g Na: 2000 g F: 0 mg	Slivova marmelada K: 10 mg E: 50 kcal M: 0 mg OH: 10 g B: 0 mg Na: 6 mg F: 2 mg	Solata ledenka K: 100 mg E: 10 kcal M: 0 g OH: 2 g B: 1 g Na: 10 mg F: 20 mg	Tofu pražen K: 70 mg E: 130 kcal M: 10 g OH: 5 g B: 8 g Na: 8 mg F: 140 mg	Topli sendvič s šunko in sirom K: 150 mg E: 190 kcal M: 8 g OH: 20 g B: 10 g Na: 480 mg F: 180 mg	Žgana pijača Vodka, 40 % K: 1 mg E: 250 kcal M: 0 g OH: 0 g B: 0 g Na: 1 mg F: 5 mg
---	---	---	--	--	--	--	--	---	--	---	---	---	---	--	---	--	--	---	---

