

vysoký obsah vit.K				stredný obsah vit. K		nízky obsah vit.K	
Potravina	vitamin K	Potravina	vitamin K	Potravina	vitamin K	Potravina	vitamin K
Chlauhy	1700 - μg/100g	Sójový olej	193 - 542 μg/100g	Kuracia pečeň	80 - μg/100g	Med	24 - μg/100g
Kapusta listová	817 - μg/100g	Sója	190 - μg/100g	Hovädzia pečeň	75 - 93 μg/100g	Hrach varený	23 - μg/100g
Kuracie srdce	720 - μg/100g	Čínska kapusta	175 - μg/100g	Ovsenné vločky	63 - μg/100g	Avokádo	20 - μg/100g
Zelený čaj	712 - μg/100g	Karfiol	170 - 300 μg/100g	Pistácie	60 - μg/100g	Bravčové mäso	18 - μg/100g
Petržlenová vňať	620 - 700 μg/100g	Žltok	147 - μg/100g	Tvaroh	50 - 23 μg/100g	Pšenica	17 - μg/100g
Kôpor	400 - μg/100g	Brokolica surová	130 - 200 μg/100g	Ovos	50 - μg/100g	Uhorka	16 - μg/100g
Pažitka	380 - μg/100g	Šalát hlávkový	120 - 200 μg/100g	Slanina	46 - μg/100g	Paprika	15 - μg/100g
Špenát	335 - 500 μg/100g	Treščia pečeň	100 - μg/100g	Vajce	45 - 50 μg/100g	Jahody	13 - μg/100g
Zeler	300 - μg/100g	Šípky	100 - μg/100g	Fazuľa	40 - μg/100g	Slivky	12 - μg/100g
Kuracie mäso	300 - μg/100g			Hrach zelený	39 - μg/100g	Rajčina	10 - 23 μg/100g
Kel ružičkový	300 - 570 μg/100g			Syr	35 - μg/100g	Mrkva	10 - 17 μg/100g
Brokolica varená	270 - μg/100g			Maslo	30 - 60 μg/100g	Káva	10 - 38 μg/100g
Fenykel	240 - μg/100g			Kiwi	29 - μg/100g	Šampióny	9 - 14 μg/100g
Hovädzie mäso	210 - μg/100g			Orechy kešu	26 - μg/100g	Slnečnicový olej	7 - 10 μg/100g
Sójová múka	200 - μg/100g			Kukurica	25 - 40 μg/100g	Zemiaky	4 - 8 μg/100g
Olivový olej	200 - 400 μg/100g			Bravčová pečeň	25 - 88 μg/100g	Pomaranč	3 - 5 μg/100g
						Jablko	3 - 5 μg/100g
						Orechy vlašské	2 - μg/100g
						Mlieko	1 - 4 μg/100g