

TABELA DE CONTEÚDO DE VITAMINA K NOS ALIMENTOS

VITAMINA K		
ALIMENTOS	PESO (g)	VITAMINA K (microg)
couve-de-bruxelas cozida	78	460
brócolis cozido	85	248
couve-flor crua	50	150
acelga cozida	88	123
espinafre cru	30	120
alface	56	118
cenoura crua	72	104
aspargos	60	34
ovo cozido	48-50	24
morango fresco	152	23
abacate	100	20
vagem	80	20
alcachofra (inteira) cozida	120	17
alcachofra (coração) cozida	84	12
leite integral	24	9,8
leite desnatado	245	8,6
molho de tomate enlatado	123	8,6
maçã com casca	128	6,9
óleo de girassol	13,6	9,6
pimentão vermelho ou verde crus	37	6
suco de laranja	249	5,5
suco de maçã	24	5,4
tomate fresco picado	90	5,4
óleo de semente de algodão	13,6	5,2
pêssego	98	4,9
batata assada com pele	122	4,9
pêssego enlatado	98	3,3
óleo de palma	13,6	3
farelo de trigo	3,6	2,9
gérmen de trigo	14	2,6
óleo de amendoim	13,6	1,7
óleo de soja	13,6	2,5
maionese (óleo de soja)	13,8	1,6
banana	118	1,2
frango (carne branca)	100	1,2