

Tabla de contenido de vitamina K en los alimentos

Contenido de vitamina K en los alimentos	
Raciones de alimentos	µg de vitamina K
Col blanca, repollo (200 g)	390 µg
Col lombarda (100 g)	1500 µg
Espinaca (200 g)	700 µg
Coles de Bruselas y cebollino (200g)	1140 µg
Grelos (200 g)	1300 µg
Espárragos (200 g)	80 µg
Vaca, buey, carne magra (100 g)	21 µg
Garbanzos (70 g)	184 µg
Lentejas (70 g)	156 µg
Te, infusión (200 cm ³)	350 µg
Perejil (20 g)	158 µg

Fuente: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. Tabla de composición de alimentos españoles. 3ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.