

Taula de continguts de vitamina K en els aliments

Contingut de vitamina K en els aliments	
Racions d'aliments	µg de vitamina K
Col blanca (200 g)	390 µg
Col llombarda (100 g)	1500 µg
Espinacs (200 g)	700 µg
Coles de Brussel·les i cibulet (200g)	1140 µg
Fulles tendres de nap (200 g)	1300 µg
Espàrrecs (200 g)	80 µg
Vaca, bou, carn magra (100 g)	21 µg
Cigrons (70 g)	184 µg
Llenties (70 g)	156 µg
Te, infusió (200 cm ³)	350 µg
Julivert (20 g)	158 µg

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