

100 gr von ...	µgr Vitamin K
Ananas	0,1
Apfel	5
Apfelsine	4
Aprikose	5
Aubergine	5
Auster	0,1
Avokado	21
Banane	1
Bavaria Blu	30
Bel Paese Rahmstufe	30
Bergkäse Vollfettstufe	30
Blauschimmel Rahmstufe	30
Bleichsellerie	19
Blumenkohl	300
Brie Doppelrahmstufe	35
Brie Fettstufe	20
Brie Rahmstufe	30
Brie Vollfettstufe	20
Broccoli	121, 174
Broccoli (gekocht)	129
Brunnenkresse	57
Büffelmilch	8
Butter	60
Butter halbfett	30
Butterkäse Rahmstufe	30
Buttermilch	1
Camembert Doppelrahmstufe	35
Camembert Dreiviertelrahmstufe	15
Camembert Fettstufe	20
Camembert Rahmstufe	25
Camembert Vollfettstufe	25
Cashewnuss	26
Champignon	18

100 gr von ...	µgr Vitamin K
Cheddar (Cester) Rahmstufe	35
Chester (50% Fett)	3
Chicoree	200
Chinakohl	250
Dambo Vollfettstufe	25
Danablu Rahmstufe	30
Dickmilch (teilentrahmt)	2
Dickmilch (vollfett)	4
Distelöl	11
Dorschleber	100
Edamer Dreiviertelfettstufe	16
Edamer Fettstufe	23
Edamer Vollfettstufe	30
Edelpilzkäse 65-85% F.i.Tr.	40
Edelpilzkäse Rahmstufe	30
Eigelb	147
Eisbergsalat	112
Eiscreme	3
Ementaler Vollfettstufe	30
Endivienalat	200
Erbsen (getrocknet)	81, 135
Erdbeere	15
Eselsmilch	1
Esrom Vollfettstufe	25
Feldsalat	200
Fenchel	240
Feta	30
Frischkäse	30
Frischkäse (Halbfettstufe)	5
Frischkäse Doppelrahmstufe	30
Frischkäse mit Kräutern	30
Frischkäse Rahmstufe	25
Frischkäse Vollfettstufe	15
Fruchteis	3

100 gr von ...	µgr Vitamin K
Früchtejoghurt (mit Süßstoff)	5
Früchtequark	3
Geflügelleber	80
Gorgonzola Magerstufe	30
Gouda Fettstufe	25
Gouda Vollfettstufe	25
Greyerzer Rahmstufe	35
grüne Bohnen	43
grüne Erbsen	33
Grünkohl	250, 817
Gurken	16
Hafer	50
Haferflocken	63
Hagebutte	92
Hammelfleisch	200
Hartkäse	20
Hartkäse Dreiviertelfettstufe	25
Haselnuss	9
Havarti Vollfettstufe	25
Honigmelone	1
Huhn	475
Hühnerei	48
Hühnerherz	720
Hüttenkäse	5
Jerome Vollfettstufe	25
Joghurt	1
Joghurt (entrahmt mit Früchten)	1
Joghurt (entrahmt)	1
Joghurt (fettarm mit Früchten)	2
Joghurt (mager)	1
Joghurt (mit Sahne)	9
Joghurt (teilentrahmt)	2
Joghurt (vollfett mit Früchte)	4
Joghurt (vollfett)	5

100 gr von ...	µgr Vitamin K
Kakaobutter	15
Kalbsleber	80
Kartoffeln	24
Kefir (teilentrahmt)	2
Kefir (vollfett)	4
Kichererbsen (getr.)	164
Kiwi	29
Knoblauch	300
Knollensellerie	100
Kochkäse (Dreiviertelfettstufe)	5
Kochkäse (Magerstufe)	1
Kochkäse Vollfettstufe	20
Kohlrabi	7
Kohlrübe	5
Kokosfett	10
Kondensmilch (4 % Fett)	4
Kondensmilch (7,5 % Fett)	8
Kopfsalat	130
Kresse	300
Kuhmilch (1,5 % Fett)	2
Kuhmilch (3,5 % Fett)	4
Kuhmilch (fettarm)	2
Kuhmilch (gekocht)	4
Kuhmilch (roh)	4
Kuhmilch Vollmilch	12
Kürbis	5
Lammfleisch	300
Lauch	200
Leinsamen	5
Leinsamen	5
Limabohne	149
Limabohnen (getrocknet)	6
Limburger Fettstufe	20
Linse	223

Werte die mit Komma getrennt sind, stellen unterschiedlich recherchierte Werte aus dem Internet dar.

Hoher Vitamingehalt (> 100 µgr)

Mittlerer Vitamingehalt (12 – 100 µgr)

Niedriger Vitamingehalt (<12 µgr)

Ersteller: Misha

Seite 1 von 2

100 gr von ...	µgr Vitamin K
Linsen (getrocknet)	123
Löwenzahn	600
Luzernesprosse	5
Magermilchpulver	1
Mais (Korn)	40
Maiskeimöl	60
Makrele	5
Mangold	414
Maronen (geröstet)	14
Meerrettich	50
Melde	414
Möhren	17, 47
Mozzarella	20
Mungobohne	130
Münster Rahmstufe	25
Münster Vollfettstufe	25
Olivenöl	50
Palmöl	8
Paprika	15
Parmesan	35
Pastinake	1, 50
Pekannuss	10
Petersilie	620
Petersilie Blatt	790
Pfirsich	3
Pflaume	12
Pistazienkerne	60
Porree	14
Portulak	200, 381

100 gr von ...	µgr Vitamin K
Provolone Vollfettstufe	26
Quark Fettstufe (40%)	50
Quark Fettstufe mit Früchten	21
Quark Halbfettstufe (20%)	23
Quark Halbfettstufe m. Früchten	11
Radiccio	200
Radischen	50
Rapsöl	150
Raquelette Rahmstufe	28
Reis geschält	20
Reis ungeschält	40
Rettich	0, 50
Rhabarber	11
Ricotta Vollfettstufe	15
Rinderleber	75
Rindfleisch	18
Roggen (Vollkorn)	30
Romadur Dreiviertelfettstufe	15
Romadur Fettstufe	20
Romadur Rahmstufe	25
Romadur Vollfettstufe	25
Romanosalat	200
Rosenkohl	275
Sauerampfer	600
Sauerkraut	62, 80
Schafsmilch	7
Schalotte	310
Scheiblette	25
Schlagsahne 30% fett	30

100 gr von ...	µgr Vitamin K
Schlagsahne 40% Fett	40
Schmelzkäse (Viertelfettstufe)	2
Schmelzkäse Doppelrahmstufe	30
Schmelzkäse mit Gurken/Paprika	29
Schmelzkäse mit Nüssen	28
Schmelzkäse mit Pfeffer/Kräutern	29
Schmelzkäse mit Pilzen	20
Schmelzkäse mit Schinken	20
Schmelzkäse Vollfettstufe	25
Schnittkäse	30
Schnittkäse Dreiviertelfettstufe	16
Schnittkäse halbfest	23
Schnittkäse Rahmstufe	30
Schnittlauch	380, 570
Schnittsalat	200
Schweinefleisch	18
Schweineleber	75
Seeohr	23
Sesam	2
Sesamöl	10
Sojabohne	60
Sojabohnen (getr.)	39
Sojamehl	20
Sojaöl	3
Sonnenblumenöl	8
Spargel	40
Speiseeis	18

100 gr von ...	µgr Vitamin K
Speisequark (20% Fett)	23
Speisequark (40% Fett)	50
Speisequark mager	1
Spinat	280, 335
Stutenmilch	2
Tilsiter Dreiviertelfettstufe	17
Tilsiter Vollfettstufe	27
Tomate	9
Traubenkernöl	280
Trockenmilchpulver aus Vollmilch	55
Walnussöl	15
Walnuss	2
Weintraube	3
Weißkohl	80
Weizenkeime	131
Weizenkeimöl	24
Weizenkleie	82
Weizenmehl Typ 1700	30
Wilstermarsch Vollfettstufe	25
Wurzelpetersilie	50
Zaziki	55
Ziegenmilch	4
Zitrone	1
Zucchini	11
Zuckermais	4
Zwiebel	310

Werte die mit Komma getrennt sind, stellen unterschiedlich recherchierte Werte aus dem Internet dar.

Hoher Vitamingehalt (> 100 µgr)

Mittlerer Vitamingehalt (12 – 100 µgr)

Niedriger Vitamingehalt (<12 µgr)

Ersteller: Misha

Seite 2 von 2