

Aliments riches en vitamine K

Teneur en vitamine K (µg/100g)	Lait et produits laitiers	Céréales et dérivés	Produits carnés	Fruits, légumes et autres végétaux	Oeufs et ovoproduits	Poissons, mollusques et crustacés	Autres
100 - 1000				Brocoli Chou vert Laitue Cresson Persil Huile de colza Huile de soja Épinard Choux de Bruxelles			
10 - 100				Haricot vert Fève Chou rouge Chou-fleur Concombre Reine-claude Poireau Margarine Huile d'olive Pois			

Teneur en vitamine K (µg/100g)	Lait et produits laitiers	Céréales et dérivés	Produits carnés	Fruits, légumes et autres végétaux	Oeufs et ovoproduits	Poissons, mollusques et crustacés	Autres
1 - 10	Crème Beurre Fromage	Orge Avoine Pain complet Son de blé Céréales de petit déjeuner	Boeuf haché Foie de génisse et d'agneau	Pomme Aubergine Myrtille Carotte Céleri Huile de maïs Courgette Date Figue Raisin Huile de palme Pêche Prune Rhubarbe Fraise Tomate Huile de tournesol			
0,1 - 1,0	Lait de vache Yaourt	Maïs Pain blanc Spaghetti Riz complet Farine blanche Pétale de maïs	Bifteck Cuisse de poulet Côte de porc maigre Saucisse (porc et boeuf) Bacon maigre	Avocat Banane Huile de coprah Pomelo Mangue Melon Pastèque Champignon Orange Navet Cacahuète Ananas Pomme de terre	Oeuf	Pilchard en conserve Saumon en conserve Thon en conserve	

Attention ! Ce tableau n'est pas exhaustif, il est réalisé à partir des données disponibles à ce jour.
Dernière mise à jour le 23/03/01, par le CIQUAL.