



Diese Vitamin-K Lebensmittel Tabelle ist erstellt und zur freien Verfügung gestellt von www.naturfroh.com

Ihrem Hersteller von hochwertigen pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln und Vitamin-K2 Produkten

Hier ist eine Tabelle mit 30 Vitamin K-reichen Lebensmitteln:

Lebensmittel	Menge pro 100 g	Vitamin K2-Gehalt pro 100 g
Natto	100 g	1100 µg
Gouda-Käse	100 g	76 µg
Edamer-Käse	100 g	73 µg
Schweineleber	100 g	60 µg
Hühnerleber	100 g	15 µg
Hühnerei	1 großes Ei (50 g)	32 µg
Butter	100 g	15 µg
Vollmilch	100 g	0,4 µg
Rindfleisch (roh)	100 g	5 µg
Hühnerbrust (roh)	100 g	1,2 µg
Makrele (roh)	100 g	11 µg
Sardinen (in Öl)	100 g	9 µg
Thunfisch (roh)	100 g	8 µg
Heilbutt (roh)	100 g	3 µg
Lachs (roh)	100 g	0,5 µg
Grünkohl	100 g	818 µg
Spinat	100 g	500 µg
Brokkoli	100 g	141 µg
Rosenkohl	100 g	145 µg
Pak Choi	100 g	45 µg
Rucola	100 g	108 µg
Schnittlauch	100 g	212 µg
Petersilie	100 g	164 µg
Basilikum	100 g	88 µg
Koriander	100 g	0,9 µg
Dill	100 g	55 µg
Grüne Erbsen (gefroren)	100 g	40 µg
Grünkohl (gefroren)	100 g	1370 µg
Spinat (gefroren)	100 g	380 µg
Brokkoli (gefroren)	100 g	207 µg

Es ist wichtig zu beachten, dass die Vitamin K-Gehalte in Lebensmitteln variieren können und von verschiedenen Faktoren wie der Art des Lebensmittels und der Art der Zubereitung abhängen.