


VITAMINA K

Frutas

Cantidades expresadas en microgramos por cada 100 gramos de porción comestible.

Alimento	Vitamina K microgramos/100g
TU PORTAL ECO 	
Ciruelas secas	59,5
Grosella negra	30
Aguacate	21
Higos secos	15,6
Arándanos	15
Uvas	14,6
Grosella roja	11
Frambuesa	10
Mora	10

Fuentes: FEN / BEDCA