

VITAMINA K

Hortalizas

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

Alimento	Vitamina K microgramos/100g
TU PORTAL ECO 	
Kale	882
Col rizada	817
Berza	623
Berros	541,9
Espinacas	494
Grelos	307
Coles de Bruselas	236
Endivia	231
Escarola	200
Acelgas	200
Brócoli	154
Lechuga	113
Alga wakame cruda	71,7
Col	70
Repollo	70
Coliflor	57
Puerro	47
Habas	43
Judías verdes	43
Espárragos verdes	40
Guisantes	29
Lombarda	25
Alcaparras	24,6
Pimiento rojo	17
Zanahorias	15
Alcachofas	14
Champiñones	14
Níscalos	14
Pepino	13
Cardo	12
Apio	12
Pimiento verde	11
Pepinillos	13

Fuentes: FEN / BEDCA