


VITAMINA K

Productos Cárnicos

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

Alimento	Vitamina K microgramos/100g
TU PORTAL ECO 	
Hígado de ternera	92
Hígado de pollo	80
Hígado de cerdo	56
Chuletas de cordero	15
Jamón cocido	11
Jamón ibérico	11
Jamón serrano	11

Fuentes: FEN / BEDCA