

Bronnen van vit K₁

Gemid. Vit K (ug/100 gr of ug/100 ml)

Ref. Haemostasis 2000;30:298-307

Rundsvlees	0,6
Varkensteak	0,3
Makreel	2,2
Groene Kool	817
Spinazie	387
Broccoli	156
Groene boontjes	36
Volle yoghurt	0,4
Harde kazen	10,4
Olijfolie	53,7