

## Vitamine K gehalte in voedingsmiddelen

### Fruit en groente

	mcg
Boerenkool	817,0
Spinazie	387,0
Broccoli	156,0
Doperwten	36,0
Zuurkool	25,1
Appel	3,0
Banaan	0,3
Sinaasappel	0,1

### Vlees

	mcg
Rundvlees	0,6
Kippenborst	-
Kippenpoot	-
Varkensvlees	0,3
Varkenslever	0,2
Gehakt	2,4
Salami	2,3
Boterhamworst	3,9
Eendenborst	1,9

### Vis

	mcg
Garnalen	0,1
Makreel	2,2
Haring	0,1
Schol	-
Paling	0,3
Zalm	0,1

### Melkproducten

	mcg
Volle melk	0,5
Magere melk	-
Karnemelk	-
Volle yoghurt	0,4
Magere yoghurt	-
Slagroom	5,1
Chocolade	6,6
Goudse kaas	10,4
Zachte kaas	2,6
Eidooier	2,1
Eiwit	-

### Olie en margarine

	mcg
Margarine	93,2
Boter	14,9
Maisolie	2,9
Zonnebloemolie	5,7
Olijfolie	53,7

### Brood

	mcg
Tarwebrood	1,1
Zuurdesembrood	1,0

### Dranken

	mcg
Thee	0,3
Koffie	-
Sinaasappelsap	-

