

Vitamin K in Lebensmitteln

(Durchschnittswert in µg pro 100 g essbarem Anteil)

Ananas (frisch)	0,10
Ananas (in Dosen)	0,30
Apfel	3,7
Apfelmus	0,60
Apfelsaft	0,10
Apfelsine	3,8
Aprikose	3,3
Aubergine	0,50
Auster	0,10
Avocado	19
Birne	4,9
Bleichsellerie	29
Blumenkohl	57
Broccoli (gekocht, abgetropft)	270
Broccoli (roh)	155
Brunnenkresse	250
Butter	7,0
Butterschmalz	8,0
Cashewnuss	26
Champignon	14
Chesterkäse	2,3
Chinakohl	80
Diestelöl	11
Emmentalerkäse (45 % Fett)	2,6
Erbse (grün)	29
Erbse (trocken)	81
Erdbeere	5,0
Erdnussöl	0,70
Fenchel (Blatt)	240
Grünkohl	817
Gurke	13
Hafer (ganzes Korn)	50

Haferflocken	63
Hafermehl	4,1
Haselnuss	9,0
Himbeere	10
Honig	25
Hühnerlei (gesamt)	8,9
Hühnerleber	80
Hüttenkäse	0,40
Joghurt (mind. 3,5 % Fett)	0,34
Johannisbeere (rot)	11
Johannisbeere (schwarz)	30
Kakaobutter	15
Kalbsleber	88
Kartoffel	2,1
Kichererbse (Samen, trocken)	264
Kirsche (süß)	1,5
Kiwi	33
Kohlrabi	7,0
Kokosfett	10
Kopfsalat	109
Kuhmilch (3,5 % Fett)	0,50
Kuhmilch (fettarm)	0,20
Kuhmilch (Magermilch)	0,10
Kuhmilch (Rohmilch)	0,36
Kürbiskernöl	112
Lauch	47
Leinsamen	5,0
Limabohne	6,0
Linse (trocken)	122
Mais (ganzes Korn)	40
Maiskeimöl	31
Makrele	7,1

Möhre	15
Mungbohne (trocken)	170
Olivenöl	33
Palmöl	8,0
Paprika	11
Pastinake	1,0
Pekanus	10
Pfirsich	2,3
Pflaume	8,3
Pistazie	60
Portulak	381
Rapsöl	150
Rettich	0,34
Rinderleber	74
Rindfleisch (Muskel)	12
Roggenbrot	3,0
Rosenkohl	236
Rotkohl	24
Sauerkraut	7,7
Schnittbohnen	47
Schnittlauch	380
Schweinefleisch (Muskel)	18
Schweineleber	56
Sellerie (Knolle)	41
Sesamöl	10
Sesamsamen	2,0
Sojabohne (trocken)	39

Sojamehl (vollfett)	200
Sojaöl	138
Sonnenblumenöl	9,4
Spargel	39
Spinat	305
Tomate	5,6
Tomatensaft	4,0
Traubenkernöl	280
Traubensaft	0,40
Urbohne (trocken)	130
Walnuss	2,0
Walnussöl	15
Wassermelone	0,20
Weintraube	15
Weißbrot	1,9
Weißer Rüb	2,0
Weißkohl	66
Weizenkeime	131
Weizenkeimöl	24
Weizenkleie	83
Weizenmehl (Typ 1700)	30
Weizenvollkornbrot	3,4
Zitrone	0,20
Zucchini	11
Zuckermais	3,0
Zuckermelone	0,52
Zwiebel	0,70

- 200 µg und mehr
- weniger als 1 µg

Diese Tabelle wurde erstellt nach:

Souci/Fachmann/Kraut: Die Zusammensetzung der Lebensmittel – Nährwert-Tabellen, 8., revidierte und ergänzte Auflage 2016, ISBN 978-3-8047-5072-2, hrsg. von der Deutschen Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft.

Aufgrund eines neuen, genaueren Rechenverfahrens weichen einige Werte von den zuvor aus der 7. Auflage (2008) entnommenen Werten ab.