

## Contenu en vitamine K des aliments

### Teneur très faible (0,1-1,0 µg/100g)

#### Fruits et légumes

- Avocat
- Banane
- Huile de coprah
- Pomelo
- Mangue, ananas
- Melon, pastèque
- Champignon
- Orange
- Pomme de terre, navet
- Cacahuète

#### Céréales

- Maïs
- Pain blanc
- Spaghetti
- Riz complet
- Farine blanche
- Pétale de maïs

#### Produits laitiers

- Lait de vache
- Yaourt

#### Viandes et poissons

- Bifteck
- Cuisse de poulet
- Côte de porc maigre
- Saucisse (porc et bœuf)
- Bacon maigre
- Pilchard en conserve
- Saumon en conserve
- Thon en conserve

### Teneur faible (1,0-10 µg/100g)

#### Fruits et légumes

- Pomme
- Aubergine, courgette
- Myrtille
- Carotte, céleri
- Huile de maïs
- Datte, figue, raisin
- Huile de palme
- Pêche, prune
- Rhubarbe
- Fraise
- Tomate
- Huile de tournesol

#### Céréales

- Orge
- Avoine
- Pain complet
- Son de blé
- Céréales de petit déjeuner

#### Produits laitiers

- Crème
- Beurre
- Fromage

#### Viandes et poissons

- Bœuf haché
- Foie de génisse et d'agneau

### Teneur moyenne (10-100 µg/100g)

#### Fruits et légumes

- Haricot vert
- Fève, pois
- Chou rouge, chou fleur
- Concombre
- Reine claudie
- Poireau
- Margarine
- Huile d'olive

### Teneur élevée (100-1000 µg/100g)

#### Fruits et légumes

- Brocoli
- Chou vert
- Laitue
- Cresson, persil
- Huile de colza ou soja
- Épinard
- Choux de Bruxelles



**Certains aliments contiennent de la vitamine K en grande quantité et peuvent modifier l'INR** (brocolis, asperges, épinards, laitue, soja, choux, choux-fleurs, choux de Bruxelles).

Ces aliments ne sont pas interdits, à condition de les répartir dans l'alimentation de manière régulière et sans excès.