

Lebensmittel mit hohem Vitamin-K-Gehalt

Die Tabelle zeigt den ungefähren Gehalt an Vitamin K₁ und K₂ (am Beispiel MK₇) pro 100 g/100 ml.

Nahrungsmittel	Vitamin K ₁ pro 100 g	Vitamin K ₂ pro 100 g
Grünkohl	817 µg	–
Spinat	387 µg	–
Brokkoli	156 µg	–
Olivenöl	53,7 µg	–
Natto*	34,7 µg	998 µg
Sauerkraut	25,1 µg	0,2 µg
Butter	14,9 µg	–
Hartkäse	10,4 µg	1,3 µg
Schokolade	6,6 µg	–
Apfel	3,0 µg	–
Salami	2,3 µg	–
Makrele	2,2 µg	–
Buttermilch	–	0,1 µg
Rindfleisch	0,6 µg	–
Joghurt	0,4 µg	–
Schweinesteak	0,3 µg	0,5 µg
Aal	0,3 µg	0,4 µg
Banane	0,3 µg	–

*Schurgers, Leon J.; Vermeer, Cees: Determination of Phylloquinone and Menaquinones in Food. In: Pathophysiology of Haemostasis and Thrombosis, May 2001.