

Vitamina K (µg por cada 100 g)
Consumo diario recomendado Vit K 100 µg

COL RIZADA	817,0
OREGANO SECO	622,0
BERRO	542,0
PEREJIL	421,0
ESPINACA CONGELADA	377,0
ACELGA EN CONSERVA	327,0
GRELO	307,0
ESPINACA	307,0
ESPINACA EN CONSERVA	290,0
GARBANZO	264,0
TE	262,0
ESPINACAS A LA CREMA CONGELADAS	258,0
COL DE BRUSELAS	236,0
ENDIVIA	231,0
ESCAROLA	200,0
ACELGA	200,0
BRECOL	154,0
ACEITE DE SOJA	138,0
GARBANZO EN CONSERVA	132,0
GERMEN DE TRIGO	131,0
SALVADO DE TRIGO	131,0
LENTEJA	123,0
LECHUGA	113,0
SEMOLA DE TRIGO	98,2
MARGARINA SALADA	93,0
MARGARINA	93,0
MARGARINA LIGERA	93,0
MARGARINA CON ESTEROLES	93,0
ROLLITO DE PRIMAVERA CONGELADO	92,3
HIGADO DE TERNERA	92,0
MAYONESA COMERCIAL	81,0
MAYONESA LIGERA	81,0
GUISANTE SECO	81,0
ALIOLI	80,3
PIMENTON	80,3
HIGADO DE POLLO	80,0
ALGA WAKAME CRUDA	71,7
COL	70,0
HARINA DE SOJA	70,0
REPOLLO	70,0
ALGA MUSGO DE IRLANDA CRUDA	66,9
ALGA KELP CRUDA	66,0
HARINA INTEGRAL DE TRIGO	65,5
PAPILLA DE CEREALES CON LECHE (POLVO)	62,1
PAPILLA SIN GLUTEN CON LECHE (POLVO)	62,1
PAPILLA SIN GLUTEN Y FRUTAS CON LECHE (POLVO)	62,1
LENTEJA EN CONSERVA	61,5
CIRUELA SECA	59,5
COLIFLOR	57,0
HIGADO DE CERDO	56,0
AVENA	50,0
ACEITE DE OLIVA VIRGEN	49,6
ACEITE DE OLIVA	49,6
SOJA	47,0
PUERRO EN CONSERVA	47,0
PUERRO	47,0

Vitamina K (µg por cada 100 g)

JUDIA VERDE CONGELADA	47,0
JUDIA VERDE EN CONSERVA	47,0
TOCINO	46,0
BACON	46,0
PANCETA	46,0
HABA FRESCA	43,0
JUDIA VERDE	43,0
LECHE DE INICIO (POLVO)	41,0
ESPARRAGO VERDE	40,0
ESPARRAGO DE LATA	40,0
LECHE DE CONTINUACION (POLVO)	35,8
FRITOS DE MAIZ	33,6
NACHOS CON QUESO	33,6
TRIANGULOS MAIZ	33,6
HIGADO DE VACA	33,0
CHURRO	32,7
HARINA DE TRIGO	32,7
CANELA	31,2
ACEITE DE MAIZ	31,0
GROSELLA NEGRA	30,0
SESO DE CERDO	30,0
SESO DE CORDERO	30,0
SESO DE TERNERA	30,0
CREMA DESECADA DE ESPARRAGOS	30,0
MENESTRA CONGELADA	30,0
CREMA DESECADA DE CHAMPIÑÓN	30,0
SOPA JARDINERA PARA RECONSTITUIR	29,9
GUISANTE VERDE	29,0
CACAHUETE SIN CASCARA	26,0
CACAHUETE FRITO SALADO SIN CASCARA	26,0
ANACARDO	26,0
GUISANTE EN CONSERVA	26,0
ALGA ESPIRULINA DESECADA	25,5
LOMBARDA	25,0
MIEL	25,0
ALCAPARRA	24,6
ALGA AGAR DESECADA	24,4
GUISANTE CONGELADO	23,5
SALSA HOLANDESA	21,6
SALSA CARBONARA	21,6
FOIE GRAS	20,0
CARNE EMPANADA, PASTELES DE CARNE (CONGELADOS)	19,5
AGUACATE	19,0
JUDIA PINTA	19,0
JUDIA BLANCA	19,0
HABA SECA	19,0
FABADA EN CONSERVA	17,1
PIMIENTO ROJO	17,0
EMPANADILLA DE ATUN CONGELADA	16,8
PALOMITAS DE MAIZ	15,7
MELOCOTON SECO (OREJONES)	15,7
HIGO SECO	15,6
ZUMO DE ZANAHORIA	15,5
APIO EN CONSERVA	15,5
ZUMO DE ZANAHORIA NATURAL	15,0
ZANAHORIA	15,0
CHULETA DE CORDERO	15,0
PALETA DE CORDERO	15,0

Vitamina K (µg por cada 100 g)

PIERNA DE CORDERO	15,0
CABRITO	15,0
UVA BLANCA	14,6
UVA NEGRA	14,6
MASA DE HOJALDRE CONGELADA	14,4
PIZZA DE ATUN CONGELADA	14,3
PESCADO EMPANADO, PASTELES DE PESCADO (CONGELADOS)	14,0
GUINDILLA PICANTE	14,0
ALCACHOFA EN CONSERVA	14,0
ALCACHOFA	14,0
ALCACHOFA CONGELADA	14,0
CHAMPINON	14,0
NISCALO	14,0
CHAMPINON EN CONSERVA	14,0
PIZZA MARGARITA CONGELADA	13,4
PISTACHO	13,2
PISTACHO TOSTADO SALADO	13,2
PEPINO	13,0
PEPINILLOS EN VINAGRE EN CONSERVA	13,0
MENESTRA EN CONSERVA	12,2
PIZZA ROMANA CONGELADA	12,1
ARANDANO	12,0
CARDO	12,0
CARDO EN CONSERVA	12,0
RINON DE CERDO	12,0
RINON DE CORDERO	12,0
APIO	12,0
RINON DE TERNERA	12,0
SALSA ROQUEFORT	11,5
SALSA DE QUESO	11,5
CASTANA ASADA	11,2
CASTANA	11,2
PIMIENTO VERDE	11,0
GROSELLA ROJA	11,0
LOMO EMBUCHADO	11,0
JAMON COCIDO	11,0
JAMON COCIDO ENLATADO	11,0
JAMON IBERICO	11,0
JAMON SERRANO	11,0
LOMO DE CERDO	11,0
GAZPACHO EN CONSERVA	10,7
PATATAS PREFRITAS CONGELADAS	10,2
CAFE EN GRANO	10,0
FRAMBUESA	10,0
MORA	10,0
FUET	10,0
SALCHICHON	10,0
ACHICORIA	10,0
COSTILLA DE CERDO	10,0
CHULETA DE CERDO	10,0
ZANAHORIA EN CONSERVA	9,8
JUDIA PINTA EN CONSERVA	9,5
JUDIA BLANCA EN CONSERVA	9,5
ACEITE DE GIRASOL	9,4
LASANA DE CARNE Y BESAMEL CONGELADA	9,1

Vitamina K (µg por cada 100 g)

CANELONES DE CARNE CONGELADOS	9,1
CACAO EN POLVO BAJO EN CALORIAS	9,1
AVELLANA CON CASCARA	9,0
AVELLANA SIN CASCARA	9,0
SALAMI	9,0
SALCHICHA TIPO FRANKFURT	9,0
SALCHICHA FRESCA	9,0
HUEVO DE GALLINA	8,9
PURE DE PATATAS PARA RECONSTITUIR	8,7
CIRUELA	8,3
ACEITE DE PALMA	8,0
MANTEQUILLA	8,0
PATATAS FRITAS DE BOLSA	7,2
PATATAS FRITAS DE BOLSA BAJAS EN CALORIAS	7,2
GANCHITOS	7,2
GUSANITOS CON QUESO	7,2
MUSLO DE PAVO	7,0
PAVO	7,0
SOLOMILLO DE TERNERA	7,0
MANTEQUILLA SALADA	7,0
MANTECA DE CERDO	7,0
CARNE DE CABALLO	7,0
SAN JACOBO CONGELADO	7,0
SOLOMILLO DE BUEY	7,0
DELICIAS DE JAMON Y QUESO CONGELADAS	7,0
SOLOMILLO ANOJO	7,0
SOLOMILLO DE VACA	7,0
CHULETA DE TERNERA	7,0
TERNERA MAGRA	7,0
TERNERA SEMIGRASA	7,0
MANITA DE CERDO	7,0
MORTADELA	7,0
PECHUGA DE PAVO	7,0
POLLO EMPANADO CONGELADO	6,9
ALBONDIGAS EN CONSERVA	6,2
PATO ENTERO	6,0
CHISTORRA	6,0
SOBRASADA	6,0
FAISAN ENTERO	6,0
CHORIZO	6,0
LONGANIZA	6,0
LIEBRE	6,0
ANOJO LOMO	6,0
SOLOMILLO DE AVESTRUZ	6,0
CARNE DE VACA GRASA	6,0
CARNE DE VACA 2ª Y 3ª	6,0
ANOJO DE 2ª Y 3ª	6,0
CARNE DE VACA MAGRA	6,0
CARNE SEMIGRASA DE VACA	6,0
TERNERA DE 2ª Y 3ª	6,0
CODORNIZ	6,0
ARROZ TRES DELICIAS CONGELADO	5,9
PASTA DE TE	5,9
CHOCOLATE BLANCO	5,7

Vitamina K (µg por cada 100 g)

TOMATE	5,7
CHOCOLATE PURO	5,7
BOMBON	5,7
CHOCOLATE CON LECHE	5,7
SALSA BOLONESA	5,5
FRESA Y FRESON	5,5
CEREALES DE DESAYUNO SALVADO DE TRIGO COMPLETO	5,2
CHOCOLATE CON LECHE Y ALMENDRA	5,1
CREMA DE CACAO Y AVELLANAS	5,1
BARRITA DE CHOCOLATE CON GALLETA	5,1
PIMIENTO DEL PIQUILLO EN CONSERVA	5,1
PIMIENTO MORRON EN CONSERVA	5,1
PIMIENTO ROJO ASADO EN CONSERVA	5,1
PALMERA	5,0
VALENCIANA	5,0
BOLLO RELLENO DE CHOCOLATE	5,0
BIZCOCHO DE CHOCOLATE	5,0
BOLLO TIPO DONUT DE CHOCOLATE	5,0
SOBAO	5,0
BOLLO	5,0
BOLLO TIPO DONUT	5,0
BOLLO TIPO DONETTE	5,0
CABALLA EN ACEITE	5,0
CABALLA	5,0
BOLLO DE LECHE	5,0
ENSAIMADA	5,0
SUIZO	5,0
MAGDALENA	5,0
CROISANT	5,0
CROISANT DE CHOCOLATE	5,0
MORCILLA DE ARROZ	5,0
CARNE DE CERDO SEMIGRASA	5,0
CABEZA DE JABALI	5,0
CHOPPED DE CERDO	5,0
BUTIFARRA	5,0
CARNE DE JABALI	5,0
CERDO MAGRO	5,0
SOLOMILLO DE CERDO	5,0
PERA	4,9
HIGO	4,7
PISTO DE VERDURAS CONGELADO	4,7
CALLOS A LA MADRILENA (LATA)	4,6
GRANADA	4,6
CALABACIN	4,3
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE AVENA	4,1
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE AVENA INTEGRAL TOSTADA Y MIEL	4,1
GALLETA INTEGRAL	4,0
GALLETA TIPO DIGESTIVE	4,0
GALLETA TIPO MARIA	4,0
GALLETA TIPO COOKIE	4,0
GALLETA CUBIERTA DE CHOCOLATE	4,0

Vitamina K (µg por cada 100 g)

GALLETA DOBLE RELLENA DE CHOCOLATE	4,0
GALLETA TIPO DIGESTIVE CON CHOCOLATE	4,0
ALGA LAYER CRUDA	4,0
ZUMO DE TOMATE NATURAL	4,0
GALLETA SALADA	4,0
CONEJO	4,0
LOMO DE TERNERA	4,0
CALLOS DE TERNERA	4,0
RAVIOLIS CON SALSAS DE TOMATE CONGELADOS	3,9
PASTEL DE CHOCOLATE	3,8
NARANJA	3,8
MANZANA	3,7
CALAMARES A LA ROMANA CONGELADOS	3,6
PASA	3,5
BERENJENA	3,5
PAN INTEGRAL	3,4
KIWI	3,3
NISPERO	3,3
ALBARICOQUE	3,3
TOMATE PELADO ENLATADO	3,2
TOMATE TRITURADO	3,2
TOMATE FRITO EN CONSERVA	3,2
ALBARICOQUE SECO (OREJONES)	3,1
MUESLI	3,1
CEREALES DE DESAYUNO VARIADOS INTEGRALES CON MIEL	3,1
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ, AVENA Y TRIGO, DORADOS CON MIEL	3,1
PAN DE MOLDE	3,0
ALMENDRA CON CASCARA	3,0
PAN DE CENTENO	3,0
QUESO EN PORCIONES	3,0
QUESO PARMESANO	3,0
QUESO GRUYERE	3,0
PAN DE MOLDE INTEGRAL	3,0
QUESO IDIAZABAL	3,0
QUESO MANCHEGO SEMICURADO	3,0
QUESO TIPO MANCHEGO EN ACEITE	3,0
QUESO MANCHEGO CURADO	3,0
QUESO MANCHEGO FRESCO	3,0
NECTARINA	3,0
QUESO EN PORCIONES DESCREMADO	3,0
PAN DE PERRITO	3,0
PAN TIPO HAMBURGUESA	3,0
PAN INTEGRAL TOSTADO	3,0
QUESO EN LONCHAS	3,0
COLINES	3,0
PAN BLANCO TOSTADO	3,0
PAN BLANCO TOSTADO SIN SAL	3,0
CROQUETA DE JAMON CONGELADA	2,9
PIPA DE GIRASOL PELADA CON SAL	2,7
PIPA DE GIRASOL PELADA SIN SAL	2,7
PIPA DE GIRASOL SIN SAL	2,7

Vitamina K (μg por cada 100 g)

PAELLA DE MARISCO CONGELADA	2,7
DATIL	2,7
GUAYABA	2,6
PAPAYA	2,6
CAQUI	2,6
QUESO EMMENTAL	2,6
BIZCOCHO	2,5
QUESO AZUL	2,5
QUESO ROQUEFORT	2,5
QUESO DE CABRALES	2,5
QUESO GORGONZOLA	2,5
FLAN DE HUEVO	2,5
FLAN DE VAINILLA	2,5
QUESO CHEDDAR	2,3
QUESO DE CABRA CURADO	2,3
QUESO DE CABRA TIERNO	2,3
ALGA AGAR CRUDA	2,3
QUESO BRIE	2,3
QUESO DE CABRA SEMICURADO	2,3
QUESO DE ARZUA	2,3
QUESO TETILLA	2,3
QUESO TORTA DEL CASAR	2,3
MELOCOTON	2,3
QUESO DE BOLA	2,3
QUESO DE BURGOS	2,3
QUESO GOUDA	2,3
QUESO CAMEMBERT	2,3
MACEDONIA DE FRUTAS EN ALMIBAR	2,3
QUESO MOZZARELLA	2,3
ZUMO DE TOMATE COMERCIAL	2,3
MACEDONIA DE FRUTAS EN SU JUGO	2,3
QUESO GALLEGO	2,3
PATATA NUEVA	2,1
PINON CON CASCARA	2,0
PINON SIN CASCARA	2,0
CACAHUETE CON CASCARA	2,0
TURRON DE ALICANTE	2,0
TURRON DE JIJONA	2,0
YEMA DE HUEVO	2,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y FRUTAS	2,0
CEREALES DE DESAYUNO DE TRIGO INTEGRAL RELLENO DE PASAS	2,0
NUEZ CON CASCARA	2,0
NUEZ SIN CASCARA	2,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y CHOCOLATE	2,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y MIEL	2,0
CEREALES DE DESAYUNO VARIADOS CON MIEL	2,0
LECHE CONDENSADA AZUCARADA	2,0
CAFE DESCAFEINADO EN POLVO SOLUBLE	1,9
CAFE EN POLVO SOLUBLE	1,9
PAN BLANCO	1,9
SUCEDANEO DE CAFE SOLUBLE	1,9
PAN BLANCO SIN SAL	1,9
PAN BLANCO TIPO BAGUETTE	1,9

Vitamina K (µg por cada 100 g)

BONIATO	1,8
NATILLAS DE CHOCOLATE	1,7
LECHE EN POLVO ENTERA	1,7
MELOCOTON EN ALMIBAR	1,7
ZUMO DE MELOCOTON	1,7
NATILLAS	1,7
LECHE EVAPORADA ENTERA	1,6
MAZAPAN	1,5
MARGARINA DE MAIZ	1,5
TARTA DE FRUTAS	1,5
LECHE CONCENTRADA	1,5
CEREZA	1,5
ACEITUNA NEGRA CON HUESO	1,4
ACEITUNA NEGRA SIN HUESO	1,4
ACEITUNA VERDE CON HUESO	1,4
ACEITUNA VERDE SIN HUESO	1,4
AJO	1,4
PASTEL RELLENO DE CREMA	1,3
MILHOJA CON NATA Y CREMA	1,3
TARTA DE CREMA PASTELERA Y MANZANA	1,3
CROQUETA DE QUESO CONGELADA	1,3
PUDIN DE PASAS	1,3
RABANO	1,3
CALABAZA	1,1
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ Y TRIGO INTEGRAL	1,1
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ, TRIGO INTEGRAL, FRUTAS ROJAS	1,1
CROQUETA DE BACALAO CONGELADA	1,1
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ	1,1
ZUMO UVA Y MELOCOTON	1,1
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ AZUCARADOS	1,1
HARINA DE MAIZ	1,0
MAIZ EN MAZORCA CRUDO	1,0
ARROZ INTEGRAL	1,0
NATA LIQUIDA PARA MONTAR	1,0
NATA MONTADA	1,0
MAIZ EN MAZORCA HERVIDO	1,0
MAIZ EN GRANO HERVIDO EN LATA	1,0
LECHE EN POLVO SEMIDESNATADA	1,0
ALA DE POLLO	1,0
NATA LIQUIDA PARA COCINAR	1,0
PECHUGA DE POLLO	1,0
ARROZ BLANCO DE COCCION RAPIDA	1,0
MUSLO DE POLLO	1,0
ARROZ	1,0
AGUARDIENTE	1,0
FECULA DE MAIZ	1,0