

Obsah vitamínu K₁ v potravinách

- Ak nie je uvedené inak, ide o potravinu v surovom stave.
- U niektorých potravín je nutné zohľadniť použité množstvo a skutočnosť, že údaje v tabuľke sú uvedené pre množstvo 100 g (napríklad pri použití petržlenovej vňate na ozdobenie polievky ide o nízke množstvo použitej potraviny).

| Názov | Obsah vitamínu K ₁ v potravinách (µg / 100 g) | | |
|-------|--|------|------|
| | Priemer | Min. | Max. |

ZELENINA

| | | | |
|------------------------|------|------|------|
| petržlen – vňať | 1220 | 360 | 5480 |
| hlávková kapusta | 591 | 250 | 881 |
| žerucha | 542 | – | – |
| špenát | 438 | 270 | 640 |
| bazalka (čerstvá) | 415 | – | – |
| cibuľa – vňať | 260 | 207 | 310 |
| pažitka | 260 | 207 | 310 |
| ružičkový kel | 214 | 177 | 250 |
| ružičkový kel (varená) | 149 | 139 | 189 |
| hlávkový šalát | 126 | 75,5 | 258 |
| červená kapusta | 93,6 | 32,1 | 149 |
| čínska kapusta | 62,8 | 45,5 | 80,0 |
| fenikel | 62,8 | – | – |
| pór | 47,0 | – | – |
| hrach | 40,9 | 24,8 | 70,0 |
| hrach (varený) | 31,0 | 25,1 | 39,4 |
| zeler – koreň | 29,3 | 20,6 | 46,8 |
| petržlen – koreň | 22,5 | – | – |
| karfiol (varený) | 17,2 | 12,0 | 23,0 |
| mrkva – koreň | 15,5 | 10,0 | 23,0 |
| zemiaky | 9,0 | 0,8 | 16,0 |
| paradajky | 7,9 | 2,2 | 60,0 |
| paprika | 7,4 | 2,5 | 9,4 |
| uhorka | 7,2 | 1,7 | 15,0 |
| cuketa (varená) | 4,2 | 4,0 | 4,4 |
| fazuľa (varená) | 2,9 | – | – |
| šošovica (varená) | 1,7 | – | – |
| cesnak | 1,7 | – | – |
| tekvica | 1,1 | – | – |
| cibuľa | 0,4 | 0,2 | 0,7 |
| červená repa | 0,2 | – | – |
| kaleráb (varený) | 0,1 | – | – |
| ryža | 0,1 | – | – |
| zázvor | 0,1 | – | – |

ORECHY

| | | | |
|------------------------|------|------|------|
| kešu (pražené, solené) | 34,7 | 19,4 | 64,3 |
| lieskové orechy | 14,2 | 8,7 | 20,7 |
| pistácie (pražené) | 13,2 | 10,1 | 15,1 |

| Názov | Obsah vitamínu K ₁ v potravinách (µg / 100 g) | | |
|-------|--|------|------|
| | Priemer | Min. | Max. |

OVOCIE

| | | | |
|------------|------|------|------|
| kiwi | 40,3 | 33,9 | 50,3 |
| rebarbora | 29,3 | – | – |
| černice | 19,8 | 14,7 | 25,1 |
| čučoriedky | 19,3 | 15,5 | 29,1 |
| avokádo | 14,5 | 8,0 | 27,0 |
| jahody | 11,1 | 1,5 | 20,0 |
| maliny | 7,8 | 6,2 | 9,9 |
| slivka | 6,4 | 4,4 | 8,2 |
| marhuľa | 3,3 | – | – |
| broskyňa | 2,6 | 2,1 | 3,6 |
| jablko | 1,8 | 0,4 | 3,4 |
| banán | 0,4 | 0,2 | 0,9 |
| pomaranč | 0,1 | – | 0,2 |

MLIEČNE VÝROBKY

| | | | |
|-----------------------------|-----|-------|------|
| maslo (82 % tuku, nesolené) | 9,6 | 6,0 | 15,9 |
| syr Eidam | 2,1 | < 0,1 | 2,3 |
| mlieko (polotučné) | 0,2 | – | 0,3 |

OLEJE A MARGARÍNY

| | | | |
|-----------------------------------|------|------|------|
| repkový olej | 105 | 57,9 | 160 |
| margarín (80 % tuku, nesolený) | 75,0 | 50,8 | 163 |
| olivový olej | 52,0 | 34,0 | 70,3 |
| slnečnicový olej | 6,9 | 1,0 | 10,0 |

ŽIVOČÍŠNE VÝROBKY

| | | | |
|-------------------------|-------|-------|-----|
| hovädzia pečeň (varená) | 3,8 | 0,2 | 7,5 |
| tel'acia pečeň (varená) | 1,5 | 0,8 | 2,5 |
| kuracie mäso | 1,3 | 0,2 | 2,4 |
| losos | 0,3 | 0,1 | 0,5 |
| vajcia | 0,3 | 0,2 | 0,3 |
| zubáč | 0,1 | < 0,1 | – |
| kapor | 0,1 | – | – |
| slanina | < 0,8 | – | – |
| kuracia pečeň (varená) | < 0,1 | – | – |

ĎALŠIE PRODUKTY

| | | | |
|------------------|-----|-----|-----|
| káva (instantná) | 1,9 | – | – |
| čierny čaj | 0,3 | 0,2 | 0,4 |

- potraviny s priemerným alebo maximálnym obsahom vitamínu K₁ > 100 µg na 100 g
- potraviny s priemerným alebo maximálnym obsahom vitamínu K₁ medzi 10–100 µg na 100 g
- potraviny s priemerným alebo maximálnym obsahom vitamínu K₁ < 10 µg na 100 g

Zdroj:

ANSES/Ciqual French food composition table version 2016