



Vitamin K in Lebensmitteln

Vitamin K/100 g essbarem Anteil

Konzentrationsbereich	Lebensmittel	
600 – 1000 µg	Grünkohl	817
200 – 600 µg	Spinat	305
	Broccoli	
	(gekocht, abgetropft)	270
	Rosenkohl	236
	Fenchel (Blatt)	240
	Portulak	381
	Schnittlauch	380
	Brunnenkresse	250
	Kichererbse	
	(Samen, trocken)	264
	Sojamehl (vollfett)	200
	Traubenkernöl	280
100 – 200 µg	Broccoli (roh)	155
	Kopfsalat	109
	Mungbohne (trocken)	170
	Urbohne (trocken)	130
	Linse (trocken)	123
	Weizenkeime	131
	Rapsöl	150
	Sojaöl	138
	Kürbiskernöl	112
50 – 100 µg	Chinakohl	80
	Weißkohl	66
	Blumenkohl	57
	Erbse (trocken)	81
	Pistazie	60
	Kalbsleber	89
	Hühnerleber	80
	Schweineleber	56
	Rinderleber	75
	Weizenkleie	83
	Haferflocken	63
	Hafer (ganzes Korn)	50
20 – 50 µg	Lauch	47
	Schnittbohnen	47
	Sellerie (Knolle)	41

Spargel	39
Bleichsellerie	29
Rotkohl	25
Kiwi	33
Johannisbeere	
(schwarz)	30
Cashewnuss	26
Sojabohne (trocken)	39
Erbse (grün)	29
Mais (ganzes Korn)	40
Weizenmehl (Typ 1700)	30
Honig	25
Olivenöl	33
Maiskeimöl	31
Weizenkeimöl	24

10 – 20 µg	Möhre	15
	Gurke	13
	Zucchini	11
	Paprika	11
	Avocado	19
	Champignon	14
	Weintraube	15
	Johannisbeere (rot)	11
	Himbeere	10
	Pekannuss	10
	Rindfleisch	13
	Schweinefleisch	
	(Muskel)	18
	Kakaobutter	15
	Sesamöl	10
	Walnussöl	15
	Diestelöl	11
	Kokosfett	10

1 – 10 µg	Sauerkraut	7,7
	Kohlrabi	7,0
	Tomate	5,6
	Tomatensaft	4,0
	Zuckermais	3,0
	Kartoffel	2,1
	Weißer Rübe	2,0
	Pastinake	1,0
	Pflaume	8,3
	Erdbeere	5,0
	Birne	4,9



Apfel	3,7
Apfelsine	3,8
Aprikose	3,3
Pfirsich	2,3
Kirsche (süß)	1,5
Haselnuss	9,0
Walnuss	2,0
Emmentalerkäse (45 % Fett)	2,6
Chesterkäse	2,3
Hühnerei (gesamt)	8,9
Limabohne	6,0
Leinsamen	5,0
Sesamsamen	2,0
Makrele	7,1
Hafermehl	4,1
Weizenvollkornbrot	3,4
Roggenbrot	3,0
Weißbrot	1,9
Sonnenblumenöl	9,4
Butterschmalz	8,0
Butter	7,0
Palmöl	8,0

unter 1 µg	Zwiebel	0,70
	Aubergine	0,50
	Rettich	0,34
	Apfelmus	0,60
	Traubensaft	0,40
	Zuckermelone	0,52
	Ananas (frisch)	0,10
	Ananas (in Dosen)	0,30
	Wassermelone	0,20
	Zitrone	0,20
	Apfelsaft	0,10
	Kuhmilch (Rohmilch)	0,36
	Kuhmilch (3,5 % Fett)	0,50
	Kuhmilch (fettarm)	0,20
	Kuhmilch (Magermilch)	0,10
	Joghurt (mind. 3,5 % Fett)	0,34
	Hüttenkäse	0,40
	Auster	0,10
	Erdnussöl	0,70