

Obsah vitamínu K₁ v potravinách

- Pokud není uvedeno jinak, jedná se o potravinu v syrovém stavu.
- U některých potravin je nutné zohlednit použité množství a fakt, že údaje v tabulce jsou uvedeny pro množství 100 g (například při použití petrželky na dozdobení polévky jde o nízké množství použité potraviny).

Název	Obsah vitamínu K ₁ (µg / 100 g)		
	Průměr	Min.	Max.

ZELENINA

petržel – nať	1220	360	5480
řeřicha	542	–	–
špenát	521	480	640
špenát (vařený)	494	–	–
bazalka (čerstvá)	415	–	–
jarní cibulka s natí	260	207	310
pažitka	260	207	310
brokolice (vařená)	141	–	–
kapusta růžičková (vařená)	140	–	–
salát hlávkový	123	75,5	258
kapusta hlávková (vařená)	109	57,5	136
zelí červené	93,6	32,1	149
zelí bílé	76,0	–	–
fenykl	62,8	–	–
zelí červené (vařené)	47,6	33,9	60,2
hrách	47,4	24,8	70,0
čínské zelí	45,5	–	–
celer – kořen (vařený)	37,8	–	–
hrách (vařený)	25,9	–	–
pórek (vařený)	25,4	–	–
květák (vařený)	13,8	–	–
mrkev – kořen	13,8	10,0	20,0
mrkev (vařená)	13,7	10,8	18,2
rajčata	7,9	2,2	60,0
paprika	7,4	2,5	9,4
okurka	7,2	1,7	15,0
cuketa (vařená)	4,2	4,0	4,4
fazole (vařené)	2,9	–	–
čočka (vařená)	1,7	–	–
česnek	1,7	–	–
petržel – kořen (vařený)	1,0	–	–
cibule	0,4	0,2	0,7
červená řepa	0,2	–	–
kedlubna (vařená)	0,1	–	–
tykev (vařená)	< 0,8	–	–
brambory konzumní, loupané (vařené)	< 0,8	–	–
zázvor	< 0,8	–	–
rýže	0,0	–	–

Název	Obsah vitamínu K ₁ (µg / 100 g)		
	Průměr	Min.	Max.

OŘECHY

kešu (pražené, solené)	34,7	19,4	64,3
lískové ořechy	14,2	8,7	20,7
pistácie (pražené, solené)	13,2	10,1	15,1

OVOCE

kiwi	40,3	33,9	50,3
rebarbora	29,3	–	–
ostružiny	19,8	14,7	25,1
borůvky	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
švestka	6,4	4,4	8,2
meruňka	3,3	–	–
broskev	2,6	2,1	3,6
jablko	0,6	0,4	0,7
banán	0,5	0,2	0,9
pomeranč	0,0	–	0,1

MLÉČNÉ VÝROBKY

máslo (82 % tuku, nesolené)	7,0	–	–
sýr Eidam	2,3	–	–
mléko (polotučné)	0,2	–	0,3

OLEJE A MARGARÍNY

řepkový olej	71,3	57,9	82,0
olivový olej	60,2	50,1	70,3
slunečnicový olej	5,4	1,0	10,0

ŽIVOČIŠNÉ VÝROBKY

hovězí játra (vařená)	3,9	2,0	7,5
telecí játra (vařená)	1,5	0,8	2,5
kuřecí prsa, bez kůže	1,3	0,2	2,4
losos	0,3	0,1	0,5
vejce	0,3	–	–
candát	0,1	–	–
kapr	0,1	–	–
slanina	< 0,8	–	–

DALŠÍ PRODUKTY

káva (instantní)	1,9	–	–
------------------	-----	---	---

- potraviny s průměrným nebo maximálním obsahem vitamínu K₁ > 100 µg na 100 g
- potraviny s průměrným nebo maximálním obsahem vitamínu K₁ mezi 10–100 µg na 100 g
- potraviny s průměrným nebo maximálním obsahem vitamínu K₁ < 10 µg na 100 g

Zdroj:
ANSES/Ciqual French food composition table version 2017

Tabulku s možností řazení potravin podle abecedy a další užitečné informace o léčbě léčivou látkou warfarin naleznete na webu www.lecba-warfarinem.cz.