

# Obsah vitamínu K<sub>1</sub> 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 <sub>1</sub> (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 <sub>1</sub> (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 K<sub>1</sub> > 100 µg na 100 g
- potraviny s průměrným nebo maximálním obsahem vitamínu K<sub>1</sub> mezi 10–100 µg na 100 g
- potraviny s průměrným nebo maximálním obsahem vitamínu K<sub>1</sub> < 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](http://www.lecba-warfarinem.cz).