

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
kapusta hlávková (vařená)	817	–	–
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
fenykl	62,8	–	–
zelí červené (vařené)	47,6	33,9	60,2
hrách	47,4	24,8	70,0
čínské zelí	45,5	–	–
pórek (vařený)	25,4	–	–
hrách (vařený)	24,0	–	–
květák (vařený)	13,8	–	–
mrkev (vařená)	13,0	10,8	18,2
zelí bílé	9,8	–	76,0
rajčata	7,9	2,2	60,0
zelí červené	6,4	–	149
cuketa (vařená)	4,2	4,0	4,4
mrkev – kořen	3,0	–	20,0
okurka	2,8	1,7	15,0
čočka (vařená)	1,7	–	–
fazole červené (vařené)	1,1	–	8,4
petržel – kořen (vařený)	1,0	–	–
paprika (zelená)	< 0,8	–	9,4
česnek	< 0,8	–	1,7
brambory konzumní, loupané (vařené)	< 0,8	–	–
tykev (vařená)	< 0,8	–	–
zázvor	< 0,8	–	–
celer – kořen (vařený)	< 0,8	–	–
cibule	0,4	0,2	0,7
červená řepa	0,2	–	–
kedlubna (vařená)	0,1	–	–
rýže	0,1	–	–

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

OŘECHY

kešu (pražené, solené)	34,7	19,4	64,3
pistácie (pražené, solené)	13,2	10,1	15,1
lískové ořechy	< 0,8	–	20,7

OVOCE

rebarbora	29,3	–	–
borůvky	19,3	15,5	29,1
kiwi	16,6	–	50,3
avokádo	14,5	8,0	27,0
ostružiny	14,1	–	25,1
švestka	6,4	4,4	8,2
maliny	5,0	–	9,9
broskev	2,6	2,1	3,6
jahody	< 0,8	–	20,0
meruňka	< 0,8	–	3,3
banán	< 0,8	0,2	0,9
pomeranč	< 0,8	–	–
jablko	0,6	0,4	0,7

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	58,1	50,1	70,3
slunečnicový olej	< 0,8	–	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. 2020. Ciqual French food composition table.

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