



Antonio Raviele

Ricerca e divulgazione dritte al cuore.

Specialista in Malattie Cardiovascolari e Reumatiche

Contenuto in Vitamina K di vari alimenti

Latticini	Vitamina K (μg x 100 g)
Certosino	5,0
Emmenthal	5,0
Fontina	5,0
Belpaese (o analogo)	5,0
Latte intero	1,0
Mozzarella	5,0
Parmigiano	5,0
Pecorino fresco	5,0
Provolone dolce	5,0
Ricotta fresca	5,0

Pesce	Vitamina K (μg x 100 g)
Muggine	3,7
Sarago	3,3
Sogliola	3,8
Tonno all'olio	11,0
Tonno fresco	10,0
Triglia	4,0

Carne	Vitamina K (μg x 100 g)
Bresaola	7,1
Prosciutto crudo	7,3
Coniglio	4,5
Agnello	5,7
Pollo (petto)	6,7
Pollo (con osso)	4,5
Cavallo	6,7

Verdura	Vitamina K (μg x 100 g)
Asparagi	11,0
Bietola	4,0
Broccoli	33,0
Carote	10,0
Cavolfiore	33,0
Cavolo	34,0
Cetrioli	4,0
Fagioli	14,0
Lattuga	160,0
Patate	4,0
Piselli sgusciati	7,0
Pomodori	18,0
Spinaci	108,0

Frutta	Vitamina K (μg x 100 g)
Arance	4,0
Fragole	12,0
Mele	4,6

Pasta e Riso	Vitamina K (μg x 100 g)
Semolino	3,8
Riso	3,8
Pasta	3,8
Polenta	3,8

Altro	Vitamina K (μg x 100 g)
Burro	50,0
Funghi	6,4
Olio d'oliva o mais	50,0
Uova (n. 1)	25,0