



# HAUSÄRZTEVERBAND BREMEN

Information unentgeltlich erstellt von  
Günther Egidi im Mai 2010 – gültig bis Mai 2013

Rablinghäuser Landstr. 51e - 28197  
Bremen Telefon +49 421 520 79 790  
Fax +49 421 520 79 791  
[www.hausaerzteverband-bremen.de](http://www.hausaerzteverband-bremen.de)  
[geschaeftsstelle@hausarzteverband-bremen.de](mailto:geschaeftsstelle@hausarzteverband-bremen.de)

## Vitamin-K-Gehalt in ausgewählten Lebensmitteln ( in Mikrogramm pro 100 g Lebensmittel)

Lebensmittel	Vit. K	Lebensmittel	Vit. K	Lebensmittel	Vit. K
Apfel	5	Hühnerei Vollei-Pulver	160	Rinderleber	300
Bananen	2	Hühnerleber	600	Roggenkeime	160
Blattgemüse	280	Kalbsleber	150	Romanosalat frisch	200
Blattsalat mit Dressing	153	Karotten	30	Rosenkohl	250
Blumenkohl	300	Kartoffen	50	Rosinen	8
Blumenkohl frisch	208	Knoblauch frisch	300	Rotkohl	103
Blumenkohl gegart	221	Knoblauch getrocknet	783	Salat griechisch	123
Bohnen grün	186	Knoblauch Pulver	791	Sauerampfer	600
Bohnen weiß, reif	190	Knollensellerie frisch	100	Sauerkraut	1540
Brennessel frisch	600	Kopfsalat frisch	200	Schalotten	310
Broccoli frisch	121	Kräuterbutter	112	Schnittlauch	570
Broccoli gegart	129	Kresse frisch	600	Schnittsalat	200
Chicoree frisch	200	Küchenkräuter	300	Schweineleber	30
Chinakohl gegart	264	Kuhmilch	4	Sellerie	10
Dorschleber	100	Lamm ohne Fett	200	Sojabohnen getrocknet	176
Eisbergsalat frisch	112	Limabohne getrocknet	149	Sojamehl vollfett	200
Endivien frisch	200	Linsen reif frisch	223	Sonnenblumenöl	500
Erdbeeren	10	Löwenzahn reif	600	Spargel	40
Feldsalat frisch	200	Mais	2	Spinat	400
Fenchel frisch	240	Mangold frisch gegart	414	Sprossen	310
Fleisch (Rind, Schaf)	200	Mohrrübe getrocknet	419	Steinpilze getrocknet	113
Fleisch (Schwein)	18	Orangen	2	Straucherbsen reif	150
Frankfurter Grüne Soße	570	Perlzwiebel Konserve	326	Tomaten reif	3
Gemüsezwiebel frisch	310	Petersilie frisch	790	Tomaten-Konzentrat	108
Grießnockerln	145	Pfifferlinge trocken	156	Traubenkernöl	280
Grünkohl	225	Pfirsich	1	Übriges Obst	Unter 10
Gurken	5	Pilze trocken	194	Weizenkeime	350
Haferflocken	50	Porree gegart	224	Weizenkleie	80
Hagebutten	100	Porree frisch	200	Wirsingkohl frisch	100
Hammel ohne Fett	200	Portulak frisch	200	Zwiebelkuchen	123
Huhn (Brathuhn)	300	Quark mit Kräutern	135	Zwiebeln frisch	310
Hühnerei Eigelb	147	Radiccio frisch	200	Zwiebeln getrocknet	3379
Hühnerei gesamt	45	Rapsöl	150		