

## Витамин К

### Препоръчителна дневна доза Витамин К в mg

Група	Дневна необходимост в [mg/ден]
Деца (от 1 до под 4 години)	0.015 mg
Деца (от 4 до под 7 години)	0.02 mg
Деца (7 до под 10 години)	0.03 mg
Деца (от 10 до под 13 години)	0.04 mg
Деца (от 13 до под 15 години)	0.05 mg
Възрастни (15 до под 51 години)	0.06 mg
Мъжки възрастни (от 51 години)	0.08 mg
Женски възрастни (от 51 години)	0.065 mg
Бременни жени	0.06 mg
Кърмещи жени	0.06 mg

### Съдържание на витамин К – в mg – на 100 г храна

 Сушена мащерка 1.714 mg	 Бокилек 1.06 mg	 Салвия 1.714 mg	 Магданоз 1.64 mg	 Кориандър 1.359 mg	 Манголд 0.83 mg	 Кейл 0.817 mg
 Глухарче 0.778 mg	 Майоран 0.621 mg	 Спанак 0.305 mg	 Нахут 0.264 mg	 Резене 0.24 mg	 Рукола 0.238 mg	 Брюкселско зеле 0.236 mg
 Броколи 0.155 mg	 Леща 0.123 mg	 Маруля 0.109 mg	 Савойско зеле 0.101 mg	 Шипки 0.092 mg	 Овесени ядки 0.063 mg	 Шамфъстък 0.06 mg
 Карфиол 0.057 mg	 Свински дроб 0.056 mg	 Ръжено брашно тип 11500 0.05 mg	 Праз 0.047 mg	 Черни корени 0.042 mg	 Змиорка 0.04 mg	 Аспержи 0.039 mg
 Соя 0.039 mg	 Киви 0.033 mg	 Зехтин 0.033 mg	 Олио от царевични зародиши 0.031 mg	 Пълнозърнесто ръжено брашно 0.03 mg	 Пълнозърнесто брашно от пшеница 0.03 mg	 Грах 0.029 mg
 Едамаме 0.028 mg	 Кашу 0.026 mg	 Червено зеле 0.025 mg	 Пилешки крилца 0.023 mg	 Свинско месо 0.018 mg	 Грозде 0.015 mg	 Орехово олио 0.015 mg
 Моркови 0.015 mg	 Авокадо 0.014 mg	 Краставици 0.013 mg	 Говеждо месо 0.013 mg	 Пилешки гърди 0.011 mg	 Тиквички 0.011 mg	 Пиперки 0.011 mg

 Смокини 0.01 mg	 Боровинки 0.01 mg	 Малини 0.01 mg	 Пшенично брашно тип 405 0.01 mg	 Слънчогледово олио 0.09 mg	 Лешници 0.09 mg	 Картофен чипс 0.009 mg
 Яйца 0.008 mg	 Сливи 0.008 mg	 Пържени картофи 0.008 mg	 Кисело зеле 0.007 mg	 Пъстърва 0.007 mg	 Скумрия 0.007 mg	 Гулия 0.007 mg
 Масло 0.007 mg	 Лима боб 0.006 mg	 Домати 0.005 mg	 Ягоди 0.005 mg	 Тиквички 0.005 mg	 Портокали 0.003 mg	 Ябълки 0.003 mg
 Херинга 0.002 mg	 Емментал 0.002 mg	 Честър 0.002 mg	 Праскови 0.002 mg	 Картофено пюре 0.002 mg	 Ньоки 0.002 mg	 Картофи варени 0.002 mg