Teneur en vitamines K pour 100 grammes	
ALIMENTS	**Vitamines K**
Légumes	
Persil, frais	1640,0
Amarante, feuilles, fraîches	1140,0
Chou vert frisé, congelé, bouilli, égoutté	882,0
Chou vert frisé, congelé, bouilli, égoutté, sel ajouté	882,0
Bette à carde, crue	830,0
Chou vert frisé, cru	817,0
Chou vert frisé, bouilli, égoutté	817,0
Pissenlit, feuilles, crues	778,4
Chou cavalier (collards), congelé, bouilli, égoutté	623,2
Chou cavalier (collards), congelé, bouilli, égoutté, sel ajouté	623,2
Pissenlit, feuilles, bouillies, égouttées	551,4
Cresson alénois, cru	541,9
Épinard, congelé, bouilli, égoutté	540,7
Épinard, congelé, bouilli, égoutté, sel ajouté	540,7
Navet, feuilles, congelées, bouillies, égouttées, sel ajouté	518,9
Navet, feuilles, congelées, bouillies, égouttées	518,9
Chou cavalier (collards), cru	510,8
Moutarde, feuilles, crues	497,3
Chou gras (chénopode blanc), bouilli, égoutté	494,2
Chou gras (chénopode blanc), bouilli, égoutté, sel ajouté	494,2
Épinard, bouillis, égoutté, sel ajouté	493,6
Épinard, bouilli, égoutté	493,6
Betterave, feuilles, bouillies, égouttées	484,0
Betterave, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté	484,0
Épinard, cru	482,9
Épinard, conserve, égoutté, sans sel	461,6
Chou cavalier (collards), bouilli, égoutté	440,0
Chou cavalier (collards), bouilli, égoutté, sel ajouté	440,0
Navet, feuilles et racines, congelées, bouillies, égouttées	415,1
Betterave, feuilles, crues	400,0
Cresson alénois, bouilli, égoutté	383,4
Cresson alénois, bouilli, égoutté, sel ajouté	383,4
Épinard, congelé, non préparé	372,0
Navet, feuilles, bouillies, égouttées	367,6
Navet, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté	367,6
Pissenlit, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté	358,9
Chrysanthème des jardins, cru	350,0
Épinards de la Nouvelle-Zélande, crus	337,0
Moutarde, feuilles, congelées, bouillies, égouttées	335,1
Moutarde, feuilles, congelées, bouillies, égouttées, sel ajouté	335,1
Bette à carde, bouillie, égouttée	327,3
Coriandre (cilantro), crue	310,0
Moutarde, feuilles, bouillies, égouttées	299,5
Moutarde, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté	299,5
Chicorée, feuilles (cichorium intybus), crue	297,6
Épinards de la Nouvelle-Zélande, bouillis, égouttés	292,0
Épinards de la Nouvelle-Zélande, bouillis, égouttés, sel ajouté	292,0

Rapini (brocoli raab), cuit	256,0
Radicchio, cru	255,2
Navet, feuilles, crues	251,0
Cresson de fontaine, cru	250,0
Scarole ou endive (cichorium endivia), crue	231,0
Rapini (brocoli raab), cru	224,0
Ciboulette, crue	212,7
Oignon, vert (inclus le bout et le bulbe), cru	207,0
Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés	193,5
Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté	193,5
Oignon vert (ciboule), cru	193,4
Choux de Bruxelles, crus	177,0
Margose, feuilles tendres, bouillies, égouttées	163,1
Margose, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté	163,1
Oignon, jeune, verts, bout seulement	156,3
Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté	142,7
Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté, sel ajouté	142,7
Brocoli, bouilli, égoutté, sel ajouté	141,1
Brocoli, bouilli, égoutté	141,1
Choux de Bruxelles, bouillis, égouttés	140,3
Laitue, feuilles rouges, crues	140,3
Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté	140,3
Épinard, soufflé, maison	126,5
Laitue frisée, crue	126,3
Poivron vert, lyophilisé	118,6
Poivron rouge, lyophilisé	114,2
Chou, bouilli, égoutté	108,7
Taro, feuilles, crues	108,6
Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur	108,6
Roquette (arugula), crue	108,6
Raisin, feuilles (feuilles de vigne), crues	108,6
Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté	108,6
Piment, rouge, fort, chili, séché au soleil	108,2
Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées, sel ajouté	108,0
Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté	108,0
Carotte, déshydratée	108,0
Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté	108,0
Jute tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté	108,0
Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées	108,0
Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées	108,0
Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées	108,0
Jute tossa, bouilli, égoutté	108,0
Laitue romaine, crue	102,5
Laitue butterhead (Boston), crue	102,3
Brocoli, cru	101,6
Brocoli, congelé, tiges et têtes, non préparées	101,4
Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées, sel ajouté	99,5
Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté, sel ajouté	88,1
Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égouttées	88,1
Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté	88,1
Brocoli, chinois, cuit	84,8
Marinades, relish, sucrée	83,8
Brocoli, congelé, haché, non préparé	81,1

Asperge, congelée, bouillie, égouttée	80,0
Asperge, congelée, bouillie, égouttée, sel ajouté	80,0
Marinades, cornichons sucrés, faible en sodium	76,7
Chou, cru	76,0
Fèves, soya, sèches, germées, germes de haricot, cuites à la vapeur	70,6
Chou de Milan (Savoie), cru	68,8
Marinades, cornichons à l'aneth, faible en sodium	66,1
Algue, varech (kelp, kombu, tangle), crue	66,0
Cornichons, chowchow, avec moutarde d'oignons et de chou-fleur	61,6
Haricots italiens, jaunes ou verts, congelés, cuits au four micro-onde	57,7
Okra (gombo), cru	53,0
Asperge, bouillie, égouttée	50,6
Asperge, bouillie, égouttée, sel ajouté	50,6
Okra (gombo), congelé, non préparé	49,4
Tomate, poudre	48,8
Okra (gombo), congelé, bouilli, égoutté	47,8
Okra (gombo), congelé, bouilli, égoutté, sel ajouté	47,8
Chou rouge, bouilli, égoutté, sel ajouté	47,6
Chou rouge, bouilli, égoutté	47,6
Marinades, cornichons sucrés	47,1
Marinades, cornichons sûrs	47,0
Marinades, cornichons sûrs, faible en sodium	47,0
Poireaux (bulbe et portion inférieure), crus	47,0
Bok choy, pak-choi, cru	45,5
Haricots italiens, verts ou jaunes, congelés, non préparés	44,8
Tomate, séchée au soleil	43,0
Chou de Chine (pe-tsai), cru	42,9
Asperge, crue	41,6
Asperge, conserve, égouttée	41,3
Céleri-rave, cru	41,0
Okra (gombo), bouilli, égoutté	40,0
Okra (gombo), bouilli, égoutté, sel ajouté	40,0
Asperge, conserve, solides et liquide, non salée	39,0
Marinades, cornichons à l'aneth (inclus Cacher et Polonais)	39,0
Haricots italiens, jaunes ou verts, conserve, solides égouttés, non salé	38,9
Haricots italiens, jaunes ou verts, conserve, solides égouttés	38,9
Chou rouge, cru	38,2
Céleri, bouilli, égoutté	37,8
Céleri, bouilli, égoutté, sel ajouté	37,8
Doliques à oeil noir, grains immatures, congelés, bouillis, égouttés	36,8
Doliques à oeil noir, congelés, bouillis, égouttés	36,8
Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés	36,8
Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté	34,0
Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, crus	33,0
Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues	31,5
Fèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée	31,4
Luzerne, graines germées, crues	30,5
Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés	30,2
Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté	30,2
Céleri, cru	29,3
Pois, petits (verts), congelés, non préparés	27,9
Doliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés	26,6
Pois, petits (verts), bouillis, égouttés	25,9

Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté	25,9
Algue, spiruline, séchée	25,5
Poireaux (bulbe et portion inférieure), bouillis, égouttés, sel ajouté	25,4
Poireaux (bulbe et portion inférieure), bouillis, égouttés	25,4
Pois mange-tout, crus	25,0
Pois mange-tout, bouillis, égouttés	25,0
Pois mange-tout, bouillis, égouttés, sel ajouté	25,0
Pois, petits (verts), crus	24,8
Algue, agar, séché	24,4
Laitue iceberg (pommée), crue	24,1
Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés	24,0
Pois, cajan, crus	24,0
Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté	24,0
Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée, sel ajouté	23,5
Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée	23,5
Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés	22,7
Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés	22,7
Panais, cru	22,5
Oignon, jaune, sauté	21,6
Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté	21,4
Poivron vert, sauté	21,3
Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide	20,7
Chou-fleur, vert, cru	20,2
Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté	19,8
Pois, cajan, bouillis, égouttés	19,8
Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés	18,8
Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté	18,8
Piment, jalapeno, cru	18,5
Légumes, macédoine, conserve, solides égouttés	18,2
Doliques d'Égypte, crus	18,1
Carotte, congelée, non préparée	17,6
Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté	16,5
Poivron rouge, sauté	16,4
Concombre, cru	16,4
Haricots italiens, jaunes ou verts, bouillis, égouttés	16,0
Citrouille, conserve	16,0
Chou-fleur, cru	15,5
Carotte, jus, conserve	15,5
Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté	34,0
Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, crus	33,0
Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues	31,5
Fèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée	31,4
Luzerne, graines germées, crues	30,5
Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés	30,2
Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté	30,2
Céleri, cru	29,3
Pois, petits (verts), congelés, non préparés	27,9
Fèves, soya frais (edamame), congelée, préparée	26,7
Doliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés	26,6
Pois, petits (verts), bouillis, égouttés	25,9
Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté	25,9
Algue, spiruline, séchée	25,5
Poireaux (bulbe et portion inférieure), bouillis, égouttés, sel ajouté	25,4

Poireaux (bulbe et portion inférieure), bouillis, égouttés	25,4
Pois mange-tout, crus	25,0
Pois mange-tout, bouillis, égouttés	25,0
Pois mange-tout, bouillis, égouttés, sel ajouté	25,0
Pois, petits (verts), crus	24,8
Algue, agar, séché	24,4
Laitue iceberg (pommée), crue	24,1
Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés	24,0
Pois, cajan, crus	24,0
Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté	24,0
Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée, sel ajouté	23,5
Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée	23,5
Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés	22,7
Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés	22,7
Panais, cru	22,5
Oignon, jaune, sauté	21,6
Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté	21,4
Poivron vert, sauté	21,3
Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide	20,7
Chou-fleur, vert, cru	20,2
Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté	19,8
Pois, cajan, bouillis, égouttés	19,8
Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés	18,8
Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté	18,8
Piment, jalapeno, cru	18,5
Légumes, macédoine, conserve, solides égouttés	18,2
Doliques d'Égypte, crus	18,1
Carotte, congelée, non préparée	17,6
Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté	16,5
Poivron rouge, sauté	16,4
Concombre, cru	16,4
Haricots italiens, jaunes ou verts, bouillis, égouttés	16,0
Citrouille, conserve	16,0
Chou-fleur, cru	15,5
Carotte, jus, conserve	15,5
Artichaut, bouilli, égoutté, sel ajouté	14,8
Chou-fleur, congelé, non préparé	14,8
Artichaut, cru	14,8
Artichaut, bouilli, égoutté	14,8
Haricots italiens, jaunes ou verts, crus	14,4
Piment, fort, chili, rouge ou verts, cru	14,3
Chou-fleur, bouilli, égoutté, sel ajouté	13,8
Chou-fleur, bouilli, égoutté	13,8
Carotte, bouillie, égouttée	13,7
Carotte, bouillie, égouttée, sel ajouté	13,7
Carotte, congelée, bouillie, égouttée, sel ajouté	13,6
Carotte, congelée, bouillie, égouttée	13,6
Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, conserve, solides	13,4
Carotte, crue	13,2
Choucroute, conserve, solides et liquide	13,0
Piment jalapeno, conserve, solides et liquide	12,9
Haricots italiens, verts ou jaunes, congelés, bouillis, égouttés	12,7
Haricots italiens, jaunes ou verts, congelés, bouillis, sel ajouté	12,7

Haricots jaunes, congelés, bouillis, sel ajouté	12,7
Artichaut, congelé, bouilli, égoutté, sel ajouté	12,6
Artichaut, congelé, bouilli, égoutté	12,6
Pois et oignons, congelés, bouillis, égouttés	12,1
Pois et oignons, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté	12,1
Chou-fleur, congelé, bouilli, égoutté, sel ajouté	11,9
Chou-fleur, congelé, bouilli, égoutté	11,9
Piment, serrano, cru	11,8
Tomates, pâte, conserve, sel ajouté	11,4
Tomates, pâte, conserve	11,4
Tomate, verte, crue	10,1
Tomatille, crue	10,1
Piment, hongrois, cru	9,9
Poivron vert, bouilli, égoutté, sel ajouté	9,8
Carotte, conserve, solides et liquide, sans sel ajouté	9,8
Carotte, conserve, solides égouttés, sans sel ajouté	9,8
Poivron vert, bouilli, égoutté	9,8
Carotte, conserve, solides et liquide	9,8
Carotte, conserve, solides égouttés	9,8
Piment, banane, cru	9,5
Carotte, petite, crue	9,4
Pomme de terre, purée, déshydratée, granules sans lait, non préparé	9,0
Pomme de terre, purée, déshydratée, granules avec lait, non préparé	8,7
Pomme de terre, purée, flocons sans lait, sec	8,7
Piment, fort, chili, rouge ou vert, conserve, solides et liquide	8,7
Piments de la Jamaïque, conserve	8,3
Haricots, shellie, conserve, solides et liquide	8,0
Tomate, rouge, mûre, crue, moyenne durant toute l'année	7,
Poivron vert, cru	7,4
Haricots italiens, jaunes ou verts, conserve, solides et liquide	7,3
Concombre, pelé, cru	7,2
Pomme de terre, purée, déshydratée, granules avec lait, eau et margarine	6,3
Haricots, lima, bouillis, égouttés	6,2
Haricots, lima, bouillis, égouttés, sel ajouté	6,2
Pomme de terre, purée, maison, préparée avec lait entier et margarine	6,0
Haricots, lima, crus	5,6
Courge d'été, musquée, congelée, bouillie, égouttée	5,4
Légumes, jus, cocktail, conserve	5,3
Haricots, lima (fordhook), congelés, non préparés	5,3
Algue, wakame, cru	5,3
Tomate, broyée, conserve	5,3
Nopales (figue de Barbarie), crus	5,3
Haricots, lima, petits, congelés, bouillis, égouttés	5,2
Haricots, lima, petits, congelés, bouillis, égouttés	5,2
Haricots, lima (fordhook), congelés, bouillis, égouttés	5,1
Poivron rouge, bouilli, égoutté	5,1
Poivron rouge, bouilli, égoutté, sel ajouté	5,1
Nopales (figue de Barbarie), cuits	5,1
Algue, mousse d'Irlande, crue	5,0
Poivron rouge, cru	4,9
Margose, fruits, bouillies, égouttées, sel ajouté	4,8
Margose, fruits, bouillis, égouttés	4,8
Radis, orientaux (daikon), séchés	4,5

Courge d'été, musquée, bouillie, égouttée	4,4
Courge d'hiver, toutes variétés, cuites au four	4,4
Courge d'hiver, toutes variétés, cuites au four, sel ajouté	4,4
Courge d'été, courgette (zucchini), crue	4,3
Courge d'été, courgette (zucchini), bouillie, égouttée	4,2
Courge d'été, courgette (zucchini), congelée, non préparée	4,2
Courge d'été, courgette (zucchini), congelée, bouillie, égouttée	4,2
Courge d'été, courgette (zucchini), bouillie, égouttée, sel ajouté	4,2
Courge d'été, courgette (zucchini), congelée, bouillie, égouttée, sel ajouté	4,2
Chayotte, fruit, cru	4,1
Algue, rhodyménie palmé (main de mere, nori), crue	4,0
Pomme de terre, soufflée, congelée, préparée	4,0
Pomme de terre, rissolée, nature, congelée, préparée	3,9
Échalote, lyophilisée	3,9
Poivron rouge, congelé, haché, non préparé	3,8
Oignon, flocons déshydratés	3,8
Tomate, sauce avec champignons, conserve	3,8
Courge d'été, toutes variétés, crues	3,0
Aubergine, bouillie, égouttée, sel ajouté	2,9
Tomate, rouge, mûre, conserve, entière	2,9
Pomme de terre, rouge, chair et pelure, crue	2,9
Aubergine, bouillie, égouttée	2,9
Pomme de terre, rouge, chair et pelure, cuite au four	2,8
Tomate, sauce, conserve	2,8
Tomate, rouge, mûre, bouillie	2,8
Waxgourd (melon d'eau chinois), bouilli, égoutté	2,8
Courge d'été, musquée, conserve, solides égouttés	2,8
Waxgourd (melon d'eau chinois), bouilli, égoutté, sel ajouté	2,8
Tomate, rouge, mûre, bouillie, sel ajouté	2,8
Tomates, ketchup (catsup)	2,8
Tomates, ketchup (catsup), faible en sodium	2,8
Succotash, congelé, bouilli, égoutté, sel ajouté	2,7
Pommes de terre, crêpes, maison	2,7
Succotash, congelé, bouilli, égoutté	2,7
Pomme de terre, blanche, chair et pelure, cuite au four	2,7
Pomme de terre, frite, congelée, allumette, réchauffée au four	2,7
Pomme de terre, frite, congelée, allumette, non préparée	2,6
Patate douce, conserve, dans du sirop, solides égouttés	2,6
Pomme de terre, frite, congelée, maison, réchauffée au four, sans sel	2,5
Patate douce, congelée, cuite au four	2,5
Tomate, rouge, mûre, conserve, étuvée	2,4
Patate douce, conserve, purée	2,4
Jus, tomates, conserve	2,3
Igname, crue	2,3
Igname, bouillie, égouttée ou au four	2,3
Algue, agar, crue	2,3
Patate douce, cuite au four, pelée après la cuisson	2,3
Igname, bouillie, égouttée ou au four, sel ajouté	2,3
Jus, tomates, en conserve, sans sel ajouté	2,3
Patate douce, cuite au four, pelée après la cuisson, sel ajouté	2,3
Patate douce, conserve, sous vide	2,2
Pomme de terre, frite, congelée, non préparée	2,2
Pomme de terre, bouillie avec la pelure, chair	2,1

Pomme de terre, bouillie sans pelure, chair	2,1
Patate douce, bouillie sans la pelure	2,1
Patate douce, bouillie sans la pelure, sel ajouté	2,1
Pomme de terre, bouillie avec la pelure, chair, sel ajouté	2,1
Pomme de terre, bouillie sans la pelure, chair, sel ajouté	2,1
Patate douce, conserve, dans du sirop, solides et liquide	2,1
Pomme de terre, chair et pelure, cuite au four	2,0
Bardane (glouteron), racine, bouillie, égouttée, sel ajouté	2,0
Pomme de terre, chair et pelure, cuite au four, sel ajouté	2,0
Pomme de terre, purée, maison, préparée avec lait entier et beurre	2,0
Pomme de terre, Russet, chair et pelure, cuite au four	2,0
Bardane (glouteron), racine, bouillie, égouttée	2,0
Manioc, cru	1,9
Pomme de terre, entière, pelée, congelée, non préparée	1,9
Pomme de terre, chair et pelure, crue	1,9
Pomme de terre, Russet, chair et pelure, crue	1,8
Patate douce, crue	1,8
Pomme de terre, purée, maison, préparée avec lait entier	1,8
Courge torchon (towelgourd), bouillie, égouttée, sel ajouté	1,7
Pomme de terre, pelure, cuite au four, sel ajouté	1,7
Pomme de terre, pelure, cuite au four	1,7
Ail, cru	1,7
Courge torchon (towelgourd), bouillie, égouttée	1,7
Bardane (glouteron), racine, crue	1,6
Pomme de terre, blanche, chair et pelure, crue	1,6
Courge d'hiver, hubbard, cuite au four	1,6
Courge d'hiver, hubbard, cuite au four, sel ajouté	1,6
Pomme de terre, purée, flocons sans lait, lait entier et beurre ajouté	1,5
Courge d'hiver, courge musquée, congelée, non préparée	1,4
Courge d'hiver, hubbard, crue	1,3
Radis, cru	1,3
Taro, cuit	1,2
Taro, Tahiti, cuit, sel ajouté	1,2
Courge d'hiver, toutes variétés, crues	1,1
Courge d'hiver, courge musquée, crue	1,1
Citrouille, crue	1,1
Courge d'hiver, courge musquée, cuite au four	1,0
Courge d'hiver, hubbard, bouillie, en purée	1,0
Taro, cru	1,0
Poi	1,0
Panais, bouilli, égoutté	1,0
Courge d'hiver, hubbard, bouillie, en purée, sel ajouté	1,0
Courge d'hiver, courge musquée, cuite au four, sel ajouté	1,0
Panais, bouilli, égoutté, sel ajouté	1,0
Courge d'hiver, spaghetti, crue	0,9
Courge d'hiver, spaghetti, au four ou bouillie, égouttée	0,8
Citrouille, bouillie, égouttée	0,8
Citrouille, bouillie, égouttée, sel ajouté	0,8
Courge d'hiver, spaghetti, au four ou bouillie, égouttée, sel ajouté	0,8
Échalote, crue	0,8
Courge torchon (towelgourd), crue	0,7
Oignon, bouilli, égoutté	0,5
Maïs, pouding, maison	0,5

Oignon, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,5
Maïs, sucré, blanc, avec ou sans épi, bouilli, égoutté	0,4
Maïs, sucré, blanc, avec ou sans épi, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,4
Oignon, cru	0,4
Oignon, congelé, entier, non préparé	0,4
Maïs sucré, jaune, avec ou sans épi, bouilli, égoutté	0,4
Maïs sucré, congelé, en épi, non préparé	0,4
Maïs sucré, congelé, épi, bouilli, égoutté	0,4
Maïs sucré, jaune, congelé, en grains, cuit au four micro-ondes	0,4
Maïs sucré, jaune, congelé, en grains, non préparé	0,3
Maïs sucré, jaune, congelé, en grains, bouilli, égoutté	0,3
Maïs sucré, jaune, cru	0,3
Oignon, congelé, entier, bouilli, égoutté	0,3
Oignon, congelé, haché, bouilli, égoutté	0,3
Oignon, doux, cru	0,3
Radis, orientaux (daikon), crus	0,3
Radis, oriental (daikon), bouilli, égoutté	0,3
Rutabaga (chou-navet), cru	0,3
Rutabaga (chou-navet), bouilli, égoutté	0,3
Salsifis, bouilli, égoutté	0,3
Pomme de terre, chair, cuite au four	0,3
Doliques bulbeux, crus	0,3
Betteraves marinées, conserve, solides et liquide	0,3
Châtaignes d'eau, chinoises, crues	0,3
Maïs sucré, blanc, congelé, grains, bouilli, égoutté	0,3
Maïs sucré, blanc, congelé, grains, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,3
Maïs, sucré, blanc, cru	0,3
Oignon, congelé, haché, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,3
Oignon, congelé, entier, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,3
Radis, oriental (daikon), bouilli, égoutté, sel ajouté	0,3
Rutabaga (chou-navet), bouilli, égoutté, sel ajouté	0,3
Salsifis, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,3
Pomme de terre, chair, cuite au four, avec sel	0,3
Maïs sucré, jaune, congelé, en grains, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,3
Betteraves, bouillies, égouttées, sel ajouté	0,2
Châtaignes d'eau, chinoises, conserve, solides et liquide	0,2
Oignon, conserve, solides et liquide	0,2
Betteraves, crues	0,2
Betteraves, bouillies, égouttées	0,2
Betteraves, conserve, solides et liquide	0,2
Betteraves, conserve, solides égouttés	0,2
Gingembre, racine, crue	0,1
Topinabour, cru	0,1
Chou-rave, cru	0,1
Chou-rave, bouilli, égoutté	0,1
Lotus, racine, bouillie, égouttée	0,1
Navet, cru	0,1
Navet, bouilli, égoutté	0,1
Navet, congelé, bouilli, égoutté	0,1
Chou-rave, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,1
Navet, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,1
Navet, congelé, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,1
Citrouille, fleurs, bouillies, égouttées, sel ajouté	0,0

Champignon, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,0
Maïs sucré, conserve, saumure, solides et liquide, sans sel ajouté	0,0
Maïs sucré, conserve, en crème, sans sel ajouté	0,0
Maïs sucré, conserve, emballage sous vide, grains entiers, sans sel aj 0.0	0,0
Champignon, enoki, cru	0,0
Champignon, pleurote, cru	0,0
Champignon, cuit au four à micro-ondes	0,0
Champignon, Maitake, cru	0,0
Pomme de terre, farine	0,0
Citrouille, fleurs, bouillies, égouttées	0,0
Champignon, portobella (portobello), grillé	0,0
Champignon, blanc, cru	0,0
Champignon, bouilli, égoutté	0,0
Champignon, sauté	0,0
Champignon, conserve, solides égouttés	0,0
Champignon, portobella (portobello), cru	0,0
Champignon, bruns, italien (crimini), cru	0,0
Champignon, shiitake, sauté	0,0
Champignon shiitake, séché	0,0
Champignon shiitake, cuit	0,0
Maïs sucré, conserve, saumure, solides et liquide	0,0
Maïs sucré, conserve, saumure, solides égouttés	0,0
Maïs sucré, conserve, en crème	0,0
Maïs sucré, conserve, emballage sous vide, grains entiers	0,0
Bambou, pousses, crues	0,0
Bambou, pousses, conserve, égouttées	0,0
Fruits secs	
Noix, noix de pins, pignons (pignes), séchées	53,9
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec	34,7
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile	34,7
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec, salées	34,7
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile, salées	34,7
Noix, beurre de noix d'acajou (cajous, anacardes), nature, salé	34,7
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), crues	34,1
Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile sans arachides, salées	17,9
Noix, noisettes, avelines ou coudres, séchées, non blanchies	14,2
Noix, pistaches, rôties à sec	13,2
Noix, pistaches, rôties à sec, salées	13,2
Noix, noix mélangées, rôties à sec avec arachides, salées	12,9
Noix, châtaignes d'Europe (marrons), rôties	7,8
Graines, citrouille et courge, graines, déshydratées	7,3
Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile avec arachides	5,7
Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile avec arachides, salées	5,7
Graines, citrouille et courge, graines, rôties, salées	4,5
Graines, citrouille et courge, graines, rôties	4,5
Graines, lin, entières et moulues	4,3
Noix, pacanes, séchées	3,5
Graines, tournesol, graines, rôties dans l'huile	3,1
Graines, tournesol, graines, rôties dans l'huile, salées	3,1
Graines, tournesol, graines, rôties à sec, salées	2,7
Noix, noix de noyer noir, séchées	2,7

Vitamines K

Noix, Grenoble, séchées	2,7
Graines, tournesol, graines, rôties à sec	2,7
Noix, noix de coco, désséchée, sucrée, filamentée	0,3
Noix, noix de coco, désséchée, non sucrée	0,3
Noix, noix de coco, crue	0,2
Noix, crème de noix de coco (liquide de la noix râpée), sucrée, conse	0,1
Noix, lait de noix de coco (liquide de la noix râpée et eau), cru	0,1
Noix, eau de noix de coco (liquide de la noix)	0,0
Noix, noix de coco, désséchée, sucrée, flocons, empaquetée	0,0
Noix, amandes, séchées, non blanchies	0,0
Noix, amandes, séchées, blanchies	0,0
Noix, amandes, rôties à sec, non blanchies	0,0
Noix, amandes, rôties dans l'huile, non blanchies	0,0
Noix, pâtes d'amandes	0,0
Noix, noix de Brésil, séchées, non blanchies	0,0
Graines, sésame, graines, entières, déshydratées	0,0
Graines, sésame, graines, grillées, décortiquées	0,0
Graines, tournesol, graines, déshydratées	0,0
Noix, beurre d'amandes, nature	0,0
Graines, sésame, graines, déshydratées, décortiquées	0,0
Graines, sésame, graines, grillées, décortiquées, sel ajouté	0,0
Graines, beurre de sésame, tahini, graines rôties et grillées	0,0
Noix, macadamia, rôties à sec, sans sel	0,0
Noix, beurre d'amandes, nature, salé	0,0
Noix, amandes, rôties à sec, non blanchies, salées	0,0
Noix, amandes, rôties dans l'huile, non blanchies, salées	0,0
Noix, macadamia, rôties à sec, salées	0,0