

Elintarvikkeita, jotka sisältävät K-vitamiinia:

Luku (µg) ilmoittaa K-vitamiinin määrän, jonka 100 g kyseistä tuotetta sisältää.

Basilika, kuivattu

1 714.50 µg

Timjami, kuivattu

1 714.50 µg

Lehtikaalisipit

651.25 µg

Lehtikaali

618.00 µg

Lehtikaali paistettu

427.94 µg

Basilika, tuore

414.80 µg

Vuonankaali

377.00 µg

Pinaatti, keitetty, suolaton

317.65 µg

Korianteri, tuore

310.00 µg

Yrtti, tuore, keskiarvo

277.45 µg

Pinaatti

270.00 µg

Pinaatti, pakaste

270.00 µg

Vihanneskrassi

250.00 µg

Ruusukaali

220.00 µg

Ruusukaali, keitetty, suolaton

220.00 µg

Ruusukaali, keitetty, suolaa

217.80 µg

Pinaatti, paistettu

203.73 µg

Mangoldi

192,50 µg

Nokkonen

192.50 µg

Persilja

192.50 µg

Tilli, tuore

192.50 µg

Tummanvihreä lehtikasvis, keskiarvo

192.50 µg

Ruohosipuli

190.00 µg

Porkkana, kuivattu

165.87 µg

Ateriasalaatti, lehtikaali- fetajuustosalaatti

151.23 µg

Rypsiöljy

150.00 µg

Itu, keskiarvo, sinimailanen, mungopapu

147.00 µg

Soijaöljy

145.00 µg

Pestokastike, yrttikastike

142.74 µg

Pinaattikohokas, kerma

136.94 µg

Ruokaöljy keskiarvo, 87 % rypsi- 8 % auringonkukka- ja 5% oliiviöljy

132.80 µg

Pinaattikohokas, täysmaito

131.52 µg

Pinaattikohokas, kevytmaito

131.35 µg

Pinaattikohokas, rasvaton maito

131.28 µg

Rypsiöljy, kylmäpuristettu

130.00 µg

Roomansalaatti, sidesalaatti

129.00 µg

**Feta-pinaattikastike,
ruoanvalmistuskerma**

125.50 µg

**Ateriasalaatti, katkarapu-
nuudelisalaatti, lehtikaali,
maapähkinäkastike**

120.31 µg

Majoneesi, rasvaa 80 %

118.64 µg

**Kasviöljyvalmiste, juokseva,
80 %, keiju rypsi**

117.16 µg

Jääsalaatti

115.00 µg

**Lehtisalaatti,
ruukkusalaatti, lollo rosso**

115.00 µg

**Kasviöljyvalmiste, juokseva,
80 %, sunnuntai, rypsiöljy**

112.90 µg

Parsakaali, brokkoli

110.00 µg

Parsakaali, keitetty, suolaton

110.00 µg

Parsakaali, keitetty, suolaa

108.90 µg

**Rasvaseos, juokseva, 80%,
keskiarvo**

108.66 µg

Rukola, rucola, sinappikaali

108.60 µg

**Villirucola,
pikkuhietasinappi**

108.60 µg

**Salaatinkastike,
ranskalainen,
ravintolakastike, öljy,
keltuainen, sokeri, suola**

107.73 µg

**Ruokaöljy
teollisuuskäyttöön, 70 %
rypsiöljyä, 30 % palmuöljyä**

107.40 µg

Majoneesi, kotitekoinen

107.13 µg

**Feta-pinaattipiirakka,
muropohja, kermaviili**

104.29 µg

**Majoneesi,
hampurilaiskastike, rasvaa
60 %**

102.64 µg

**Kasviöljyvalmiste, juokseva,
70 %, keskiarvo**

101.45 µg

**Salaatinkastike,
ranskalainen, öljy ja etikka**

99.60 µg

Herne, vihreä, kuivattu

99.12 µg

Majoneesi, kananmunaton

97.66 µg

**Pinaattimuhennos,
kevytmaito**

97.36 µg

**Viininlehti, säilötty
suolaliemeen**

97.30 µg

Munakas, pinaattimunakas

96.20 µg

**Kasviöljyvalmiste, juokseva,
80 %, tuotekeskiarvo**

94.69 µg

**Kasviöljyvalmiste, juokseva,
82 %, flora culinesse**

94.39 µg

**Ruoanvalmistusrasva,
keskiarvo**

93.18 µg

**Salaatinkastike,
ranskalainen, öljy ja etikka,
suola, sokeri**

92.19 µg

**Pestokastike, punainen
pesto, ei parmesania,
vegaaninen**

91.50 µg

**Ateriankorvike, pirtelö,
juomajauhe, allevo**

90.00 µg

**Broileri, öljykastikkeessa,
grillattu**

89.34 µg

**Leivontamargariini 80 %,
pirkka/rainbow**

89.00 µg

**Broileri, marinoitu,
nahkoineen, uunissa**

88,80 µg

**Aromisuola/yrttisuola
suolapitoisuus 71 %**

86.58 µg

**Jauheliha, kalkkunan,
paistettu**

85.58 µg

**Broileri, koipi, nahkoineen,
grillattu**

84.87 µg

**Broileri, koipi, nahkoineen,
uunissa**

84.87 µg

**Broileri, koipi-reisi,
nahkoineen, grillattu**

84.87 µg

**Broileri, koipi-reisi,
nahkoineen, uunissa**

84.87 µg

**Jauheliha, kalkkunan,
paistettu ilman rasvaa**

84.51 µg

**Kylmä kastike,
tartarkastike,
majoneesipohjainen**

82.29 µg

**Metsälintu,
grillattu/paistettu**

82.21 µg

**Maustekastike,
grillauskastike**

82.13 µg

**Broileri, kokonainen
nahkoineen, ilman
rasvalisää, grillattu**

81.33 µg

**Ateriankorvike, hot and cold
mocca, juomajauhe, nutrilett**

81.30 µg

**Pinaatti-munalaatikko,
kevytmaito**

80.67 µg

**Salaatinkastike,
caesarkastike**

80.67 µg

**Majoneesi,
kurkkumajoneesi,
hampurilaiskastike,
hesburger**

80.51 µg

Paprikajauhe

80.30 µg

**Broilerin siipi, marinoitu,
uunissa**

80.14 µg

Kiinankaali

80.00 µg

**Pinaattihukainen,
maidoton**

79.04 µg

**Ateriankorvike, pirtelö,
juomajauhe, tuotekeskiarvo**

77.50 µg

**Broilerisuikale, paistettu,
suolaton**

77.25 µg

Kana, keitetty, suolaa

76.44 µg

Kalkkuna, paistettu uunissa

76.24 µg

Broileri, rintaleike, paistettu nahkoineen

76.20 µg

Pinaattiohukainen, kevytmaito

75.53 µg

Pinaattiohukainen, rasvaton maito

75.42 µg

Rasvajauhe, elintarviketeollisuuden raaka-aine

75.18 µg

Kaali, valkokaali, paistettu

73.70 µg

Kasvirasvaleyvite 75 %, keiju rypsi

73.19 µg

Nokkosmuhennos, kevytmaito

72.35 µg

Voileipäpikkelssi

71.79 µg

Broilerifilee, keitetty, suolaton

70.93 µg

Salaatinkastike, ranskalainen, saarioinen, rypsiöljypohjainen, rasvaa 47 %

70.52 µg

Maitokastike, pinaattikastike, kevytmaito, jauhosuus

70.52 µg

Jauho, soijajauho, rasvainen

70.00 µg

Kana, keitetty, suolaton

69.77 µg

Purjosipuli, paistettu

69.32 µg

Kaali, valkokaali, keitetty, suolaton

68.97 µg

**Kaalipihvi, kaalipyörykkä,
ei lihaa**

68.78 µg

**Margariini 60 %, keiju
alentaja**

65.26 µg

Ruusukaalikeitto, kerma

65.25 µg

**Smoothie, vihersmoothie,
lehtikaali, omena, kurkku,
banaani**

65.24 µg

Parsakaalimuhennos

65.06 µg

**Ateriankorvike, pirtelö,
juomajauhe, nutrilett**

65.00 µg

**Kasviskastike, palak paneer,
pinaatti, kotijuusto**

64.89 µg

**Purjosipuli, keitetty,
suolaton**

64.29 µg

**Ateriankorvike, smoothie,
juomajauhe, easy diet**

64.00 µg

**Salaatti, coleslaw-salaatti,
teollinen**

62.66 µg

**Ateriankorvike, smoothie,
juomajauhe, nutrifast**

62.65 µg

**Broileri, marinoitu, ilman
nahkaa, raaka**

62.16 µg

Herne, sokeriherne, tuore

62.00 µg

Broilerisuikale

61.00 µg

**Margariini, talousmargariini
80 %, keskiarvo, leivontaan
ja ruoanlaittoon**

61.00 µg

**Salaatinkastike,
ranskalainen, öljy ja etikka,
vesi, suola, sokeri**

60.46 µg

**Broileri, koipi nahkoineen,
raaka**

60.00 µg

**Broileri, koipi-reisi,
nahkoineen, raaka**

60.00 µg

**Broileri, kokonainen,
nahkoineen, raaka**

60.00 µg

**Broileri, rintaleike,
nahkoineen**

60.00 µg

Broilerin siipi, nahkoineen

60.00 µg

**Jauheliha, kalkkunan,
rasvaa 5-6 %**

60.00 µg

Kalkkuna nahkoineen

60.00 µg

Kana

60.00 µg

Metsälintu

60.00 µg

Valkokaali, keräkaali

60.00 µg

**Rasvaseos 60 %, benecol voi
& rypsi**

59.51 µg

Luumu, kivetön, kuivattu

59.50 µg

**Salaatinkastike, kartanon,
saarioinen,
rypsiöljypohjainen, rasvaa
39 %**

59.27 µg

Kakkurasva

58.93 µg

Kaalikääryle, naudampaisti

58.61 µg

**Salaatinkastike,
ranskalainen, kotitekoinen,
öljy, mehu, sokeri ja suola**

58.60 µg

Kaalikääryle, sika-nauta

58.51 µg

**Purjo, paistettu, haudutettu,
kasvisliemi, siirappi**

57.78 µg

**Kala-pinaattivuoka, lohi,
kevytmaito**

57.23 µg

**Ateriankorvike, smoothie,
juomajauhe, tuotekeskiarvo**

57.22 µg

Rasvaseos 80 %

57.09 µg

**Rasvaseos 80 %,
voimakassuolainen**

57.09 µg

**Hollandaisekastike, rasva,
keltuainen, vehnä jauho**

56.72 µg

**Broilerin siipi, marinoitu,
raaka**

56.10 µg

**Pinaatti-riisilaatikko,
kevytmaito**

55.78 µg

**Salaatinkastike, hunaja-
sinappi, felix,
rypsiöljypohjainen, rasvaa
36 %**

55.27 µg