

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO EN VITAMINA K

Los vegetales verde oscuro (particularmente las hojas) sobre todo

Tomates, pepinos, judías verdes, guisantes, zanahorias y espárragos

Kiwi, frutos del bosque

Frutas desecadas

Harinas de pescado

Hígados y riñones

La bollería industrial contiene vitamina K procedente del aceite con el que están elaborados.

Algunos frutos secos: piñones, pistachos y anacardos