

Vitamines K

Teneur en vitamines K pour 100 grammes	
ALIMENTS	Vitamines K
Ail, cru	1,7
Algue, agar, crue	2,3
Algue, agar, séché	24,4
Algue, agar, séché	24,4
Algue, mousse d'Irlande, crue	5,0
Algue, rhodyménie palmé (main de mere, nori), crue	4,0
Algue, spiruline, séchée	25,5
Algue, spiruline, séchée	25,5
Algue, varech (kelp, kombu, tangle), crue	66,0
Algue, wakame, cru	5,3
Amarante, feuilles, fraîches	1140,0
Artichaut, bouilli, égoutté	14,8
Artichaut, bouilli, égoutté, sel ajouté	14,8
Artichaut, congelé, bouilli, égoutté	12,6
Artichaut, congelé, bouilli, égoutté, sel ajouté	12,6
Artichaut, cru	14,8
Asperge, bouillie, égouttée	50,6
Asperge, bouillie, égouttée, sel ajouté	50,6
Asperge, congelée, bouillie, égouttée	80,0
Asperge, congelée, bouillie, égouttée, sel ajouté	80,0
Asperge, conserve, égouttée	41,3
Asperge, conserve, solides et liquide, non salée	39,0
Asperge, crue	41,6
Aubergine, bouillie, égouttée	2,9
Aubergine, bouillie, égouttée, sel ajouté	2,9
Bambou, pousses, conserve, égouttées	0,0
Bambou, pousses, crues	0,0
Bardane (glouteron), racine, bouillie, égouttée	2,0
Bardane (glouteron), racine, bouillie, égouttée, sel ajouté	2,0
Bardane (glouteron), racine, crue	1,6
Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées	108,0
Ben oléifère, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté	108,0
Bette à carde, bouillie, égouttée	327,3
Bette à carde, crue	830,0
Betterave, feuilles, bouillies, égouttées	484,0
Betterave, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté	484,0
Betterave, feuilles, crues	400,0
Betteraves marinées, conserve, solides et liquide	0,3
Betteraves, bouillies, égouttées	0,2
Betteraves, bouillies, égouttées, sel ajouté	0,2
Betteraves, conserve, solides égouttés	0,2
Betteraves, conserve, solides et liquide	0,2
Betteraves, crues	0,2
Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté	34,0
Bok choy, pak-choi, bouilli, égoutté	34,0
Bok choy, pak-choi, cru	45,5
Brocoli, bouilli, égoutté	141,1
Brocoli, bouilli, égoutté, sel ajouté	141,1

Vitamines K

Brocoli, chinois, cuit	84,8
Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté	88,1
Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté, sel ajouté	88,1
Brocoli, congelé, haché, non préparé	81,1
Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées, sel ajouté	99,5
Brocoli, congelé, tiges et têtes, bouillies, égoutées	88,1
Brocoli, congelé, tiges et têtes, non préparées	101,4
Brocoli, cru	101,6
Carotte, bouillie, égouttée	13,7
Carotte, bouillie, égouttée, sel ajouté	13,7
Carotte, congelée, bouillie, égouttée	13,6
Carotte, congelée, bouillie, égouttée, sel ajouté	13,6
Carotte, congelée, non préparée	17,6
Carotte, congelée, non préparée	17,6
Carotte, conserve, solides égouttés	9,8
Carotte, conserve, solides égouttés, sans sel ajouté	9,8
Carotte, conserve, solides et liquide	9,8
Carotte, conserve, solides et liquide, sans sel ajouté	9,8
Carotte, crue	13,2
Carotte, déshydratée	108,0
Carotte, jus, conserve	15,5
Carotte, jus, conserve	15,5
Carotte, petite, crue	9,4
Céleri-rave, cru	41,0
Céleri, bouilli, égoutté	37,8
Céleri, bouilli, égoutté, sel ajouté	37,8
Céleri, cru	29,3
Céleri, cru	29,3
Champignon shiitake, cuit	0,0
Champignon shiitake, séché	0,0
Champignon, blanc, cru	0,0
Champignon, bouilli, égoutté	0,0
Champignon, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,0
Champignon, bruns, italien (crimini), cru	0,0
Champignon, conserve, solides égouttés	0,0
Champignon, cuit au four à micro-ondes	0,0
Champignon, enoki, cru	0,0
Champignon, Maitake, cru	0,0
Champignon, pleurote, cru	0,0
Champignon, portobella (portobello), cru	0,0
Champignon, portobella (portobello), grillé	0,0
Champignon, sauté	0,0
Champignon, shiitake, sauté	0,0
Châtaignes d'eau, chinoises, conserve, solides et liquide	0,2
Châtaignes d'eau, chinoises, crues	0,3
Chayotte, fruit, cru	4,1
Chicorée, feuilles (cichorium intybus), crue	297,6
Chou cavalier (collards), bouilli, égoutté	440,0
Chou cavalier (collards), bouilli, égoutté, sel ajouté	440,0
Chou cavalier (collards), congelé, bouilli, égoutté	623,2
Chou cavalier (collards), congelé, bouilli, égoutté, sel ajouté	623,2
Chou cavalier (collards), cru	510,8
Chou de Chine (pe-tsai), cru	42,9

Vitamines K

Chou de Milan (Savoie), cru	68,8
Chou gras (chénopode blanc), bouilli, égoutté	494,2
Chou gras (chénopode blanc), bouilli, égoutté, sel ajouté	494,2
Chou rouge, bouilli, égoutté	47,6
Chou rouge, bouilli, égoutté, sel ajouté	47,6
Chou rouge, cru	38,2
Chou vert frisé, bouilli, égoutté	817,0
Chou vert frisé, congelé, bouilli, égoutté	882,0
Chou vert frisé, congelé, bouilli, égoutté, sel ajouté	882,0
Chou vert frisé, cru	817,0
Chou-fleur, bouilli, égoutté	13,8
Chou-fleur, bouilli, égoutté, sel ajouté	13,8
Chou-fleur, congelé, bouilli, égoutté	11,9
Chou-fleur, congelé, bouilli, égoutté, sel ajouté	11,9
Chou-fleur, congelé, non préparé	14,8
Chou-fleur, cru	15,5
Chou-fleur, cru	15,5
Chou-fleur, vert, cru	20,2
Chou-fleur, vert, cru	20,2
Chou-rave, bouilli, égoutté	0,1
Chou-rave, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,1
Chou-rave, cru	0,1
Chou, bouilli, égoutté	108,7
Chou, cru	76,0
Choucroute, conserve, solides et liquide	13,0
Choux de Bruxelles, bouillis, égouttés	140,3
Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés	193,5
Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté	140,3
Choux de Bruxelles, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté	193,5
Choux de Bruxelles, crus	177,0
Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté	142,7
Chrysanthème des jardins, bouilli, égoutté, sel ajouté	142,7
Chrysanthème des jardins, cru	350,0
Ciboulette, crue	212,7
Citrouille, bouillie, égouttée	0,8
Citrouille, bouillie, égouttée, sel ajouté	0,8
Citrouille, conserve	16,0
Citrouille, conserve	16,0
Citrouille, crue	1,1
Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées	108,0
Citrouille, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté	108,0
Citrouille, fleurs, bouillies, égouttées	0,0
Citrouille, fleurs, bouillies, égouttées, sel ajouté	0,0
Concombre, cru	16,4
Concombre, cru	16,4
Concombre, pelé, cru	7,2
Coriandre (cilantro), crue	310,0
Cornichons, chowchow, avec moutarde d'oignons et de chou-fleur	61,6
Courge d'été, courgette (zucchini), bouillie, égouttée	4,2
Courge d'été, courgette (zucchini), bouillie, égouttée, sel ajouté	4,2
Courge d'été, courgette (zucchini), congelée, bouillie, égouttée	4,2
Courge d'été, courgette (zucchini), congelée, bouillie, égouttée, sel ajouté	4,2
Courge d'été, courgette (zucchini), congelée, non préparée	4,2

Vitamines K

Courge d'été, courgette (zucchini), crue	4,3
Courge d'été, musquée, bouillie, égouttée	4,4
Courge d'été, musquée, congelée, bouillie, égouttée	5,4
Courge d'été, musquée, conserve, solides égouttés	2,8
Courge d'été, toutes variétés, crues	3,0
Courge d'hiver, courge musquée, congelée, non préparée	1,4
Courge d'hiver, courge musquée, crue	1,1
Courge d'hiver, courge musquée, cuite au four	1,0
Courge d'hiver, courge musquée, cuite au four, sel ajouté	1,0
Courge d'hiver, hubbard, bouillie, en purée	1,0
Courge d'hiver, hubbard, bouillie, en purée, sel ajouté	1,0
Courge d'hiver, hubbard, crue	1,3
Courge d'hiver, hubbard, cuite au four	1,6
Courge d'hiver, hubbard, cuite au four, sel ajouté	1,6
Courge d'hiver, spaghetti, au four ou bouillie, égouttée	0,8
Courge d'hiver, spaghetti, au four ou bouillie, égouttée, sel ajouté	0,8
Courge d'hiver, spaghetti, crue	0,9
Courge d'hiver, toutes variétés, crues	1,1
Courge d'hiver, toutes variétés, cuites au four	4,4
Courge d'hiver, toutes variétés, cuites au four, sel ajouté	4,4
Courge torchon (towelgourd), bouillie, égouttée	1,7
Courge torchon (towelgourd), bouillie, égouttée, sel ajouté	1,7
Courge torchon (towelgourd), crue	0,7
Cresson alénois, bouilli, égoutté	383,4
Cresson alénois, bouilli, égoutté, sel ajouté	383,4
Cresson alénois, cru	541,9
Cresson de fontaine, cru	250,0
Doliques à oeil noir, congelés, bouillis, égouttés	36,8
Doliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés	26,6
Doliques à oeil noir, grains immatures, bouillis, égouttés	26,6
Doliques à oeil noir, grains immatures, congelés, bouillis, égouttés	36,8
Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues	31,5
Doliques à oeil noir, jeunes cosses et graines, crues	31,5
Doliques bulbeux, crus	0,3
Doliques d'Égypte, crus	18,1
Doliques d'Égypte, crus	18,1
Échalote, crue	0,8
Échalote, lyophilisée	3,9
Épinard, bouilli, égoutté	493,6
Épinard, bouillis, égoutté, sel ajouté	493,6
Épinard, congelé, bouilli, égoutté	540,7
Épinard, congelé, bouilli, égoutté, sel ajouté	540,7
Épinard, congelé, non préparé	372,0
Épinard, conserve, égoutté, sans sel	461,6
Épinard, cru	482,9
Épinard, soufflé, maison	126,5
Épinards de la Nouvelle-Zélande, bouillis, égouttés	292,0
Épinards de la Nouvelle-Zélande, bouillis, égouttés, sel ajouté	292,0
Épinards de la Nouvelle-Zélande, crus	337,0
Fèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée	31,4
Fèves, soya frais (edamame), congelée, non préparée	31,4
Fèves, soya frais (edamame), congelée, préparée	26,7
Fèves, soya, sèches, germées, germes de haricot, cuites à la vapeur	70,6

Vitamines K

Gingembre, racine, crue	0,1
Graines, beurre de sésame, tahini, graines rôties et grillées	0,0
Graines, citrouille et courge, graines, déshydratées	7,3
Graines, citrouille et courge, graines, rôties	4,5
Graines, citrouille et courge, graines, rôties, salées	4,5
Graines, lin, entières et moulues	4,3
Graines, sésame, graines, déshydratées, décortiquées	0,0
Graines, sésame, graines, entières, déshydratées	0,0
Graines, sésame, graines, grillées, décortiquées	0,0
Graines, sésame, graines, grillées, décortiquées, sel ajouté	0,0
Graines, tournesol, graines, déshydratées	0,0
Graines, tournesol, graines, rôties à sec	2,7
Graines, tournesol, graines, rôties à sec, salées	2,7
Graines, tournesol, graines, rôties dans l'huile	3,1
Graines, tournesol, graines, rôties dans l'huile, salées	3,1
Haricots italiens, jaunes ou verts, bouillis, égouttés	16,0
Haricots italiens, jaunes ou verts, bouillis, égouttés	16,0
Haricots italiens, jaunes ou verts, congelés, bouillis, sel ajouté	12,7
Haricots italiens, jaunes ou verts, congelés, cuits au four micro-onde	57,7
Haricots italiens, jaunes ou verts, conserve, solides égouttés	38,9
Haricots italiens, jaunes ou verts, conserve, solides égouttés, non salé	38,9
Haricots italiens, jaunes ou verts, conserve, solides et liquide	7,3
Haricots italiens, jaunes ou verts, crus	14,4
Haricots italiens, verts ou jaunes, congelés, bouillis, égouttés	12,7
Haricots italiens, verts ou jaunes, congelés, non préparés	44,8
Haricots jaunes, congelés, bouillis, sel ajouté	12,7
Haricots, lima (fordhook), congelés, bouillis, égouttés	5,1
Haricots, lima (fordhook), congelés, non préparés	5,3
Haricots, lima, bouillis, égouttés	6,2
Haricots, lima, bouillis, égouttés, sel ajouté	6,2
Haricots, lima, crus	5,6
Haricots, lima, petits, congelés, bouillis, égouttés	5,2
Haricots, lima, petits, congelés, bouillis, égouttés	5,2
Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés	22,7
Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés	22,7
Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés	22,7
Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, bouillis, égouttés	22,7
Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, conserve, solides	13,4
Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, crus	33,0
Haricots, mungo, secs, germés, germes de haricot, crus	33,0
Haricots, shellie, conserve, solides et liquide	8,0
Igname, bouillie, égouttée ou au four	2,3
Igname, bouillie, égouttée ou au four, sel ajouté	2,3
Igname, crue	2,3
Jus, tomates, conserve	2,3
Jus, tomates, en conserve, sans sel ajouté	2,3
Jute tossa, bouilli, égoutté	108,0
Jute tossa, bouilli, égoutté, sel ajouté	108,0
Laitue butterhead (Boston), crue	102,3
Laitue frisée, crue	126,3
Laitue iceberg (pommée), crue	24,1
Laitue iceberg (pommée), crue	24,1
Laitue romaine, crue	102,5

Vitamines K

Laitue, feuilles rouges, crues	140,3
Légumes, jus, cocktail, conserve	5,3
Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée	23,5
Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée	23,5
Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée, sel ajouté	23,5
Légumes, macédoine, congelée, bouillie, égouttée, sel ajouté	23,5
Légumes, macédoine, conserve, solides égouttés	18,2
Légumes, macédoine, conserve, solides égouttés	18,2
Lotus, racine, bouillie, égouttée	0,1
Luzerne, graines germées, crues	30,5
Luzerne, graines germées, crues	30,5
Maïs sucré, blanc, congelé, grains, bouilli, égoutté	0,3
Maïs sucré, blanc, congelé, grains, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,3
Maïs sucré, congelé, en épi, non préparé	0,4
Maïs sucré, congelé, épi, bouilli, égoutté	0,4
Maïs sucré, conserve, emballage sous vide, grains entiers	0,0
Maïs sucré, conserve, emballage sous vide, grains entiers, sans sel aj 0.0	0,0
Maïs sucré, conserve, en crème	0,0
Maïs sucré, conserve, en crème, sans sel ajouté	0,0
Maïs sucré, conserve, saumure, solides égouttés	0,0
Maïs sucré, conserve, saumure, solides et liquide	0,0
Maïs sucré, conserve, saumure, solides et liquide, sans sel ajouté	0,0
Maïs sucré, jaune, avec ou sans épi, bouilli, égoutté	0,4
Maïs sucré, jaune, congelé, en grains, bouilli, égoutté	0,3
Maïs sucré, jaune, congelé, en grains, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,3
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, cru	0,3
Maïs, pouding, maison	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
Maïs, sucré, blanc, cru	0,3
Manioc, cru	1,9
Margose, feuilles tendres, bouillies, égouttées	163,1
Margose, feuilles tendres, bouillies, égouttées, sel ajouté	163,1
Margose, fruits, bouillies, égouttées, sel ajouté	4,8
Margose, fruits, bouillis, égouttés	4,8
Marinades, cornichons à l'aneth (inclus Cacher et Polonais)	39,0
Marinades, cornichons à l'aneth, faible en sodium	66,1
Marinades, cornichons sucrés	47,1
Marinades, cornichons sucrés, faible en sodium	76,7
Marinades, cornichons sûrs	47,0
Marinades, cornichons sûrs, faible en sodium	47,0
Marinades, relish, sucrée	83,8
Moutarde, feuilles, bouillies, égouttées	299,5
Moutarde, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté	299,5
Moutarde, feuilles, congelées, bouillies, égouttées	335,1
Moutarde, feuilles, congelées, bouillies, égouttées, sel ajouté	335,1
Moutarde, feuilles, crues	497,3
Navet, bouilli, égoutté	0,1
Navet, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,1
Navet, congelé, bouilli, égoutté	0,1
Navet, congelé, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,1

Vitamines K

Navet, cru	0,1
Navet, feuilles et racines, congelées, bouillies, égouttées	415,1
Navet, feuilles, bouillies, égouttées	367,6
Navet, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté	367,6
Navet, feuilles, congelées, bouillies, égouttées	518,9
Navet, feuilles, congelées, bouillies, égouttées, sel ajouté	518,9
Navet, feuilles, crues	251,0
Noix, amandes, rôties à sec, non blanchies	0,0
Noix, amandes, rôties à sec, non blanchies, salées	0,0
Noix, amandes, rôties dans l'huile, non blanchies	0,0
Noix, amandes, rôties dans l'huile, non blanchies, salées	0,0
Noix, amandes, séchées, blanchies	0,0
Noix, amandes, séchées, non blanchies	0,0
Noix, beurre d'amandes, nature	0,0
Noix, beurre d'amandes, nature, salé	0,0
Noix, beurre de noix d'acajou (cajous, anacardes), nature, salé	34,7
Noix, châtaignes d'Europe (marrons), rôties	7,8
Noix, crème de noix de coco (liquide de la noix râpée), sucrée, conse	0,1
Noix, eau de noix de coco (liquide de la noix)	0,0
Noix, Grenoble, séchées	2,7
Noix, lait de noix de coco (liquide de la noix râpée et eau), cru	0,1
Noix, macadamia, rôties à sec, salées	0,0
Noix, macadamia, rôties à sec, sans sel	0,0
Noix, noisettes, avelines ou coudres, séchées, non blanchies	14,2
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), crues	34,1
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec	34,7
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties à sec, salées	34,7
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile	34,7
Noix, noix d'acajou (cajous, anacardes), rôties dans l'huile, salées	34,7
Noix, noix de Brésil, séchées, non blanchies	0,0
Noix, noix de coco, crue	0,2
Noix, noix de coco, désséchée, non sucrée	0,3
Noix, noix de coco, désséchée, sucrée, filamentée	0,3
Noix, noix de coco, désséchée, sucrée, flocons, emballée	0,0
Noix, noix de noyer noir, séchées	2,7
Noix, noix de pins, pignons (pignes), séchées	53,9
Noix, noix mélangées, rôties à sec avec arachides, salées	12,9
Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile avec arachides	5,7
Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile avec arachides, salées	5,7
Noix, noix mélangées, rôties dans l'huile sans arachides, salées	17,9
Noix, pacanes, séchées	3,5
Noix, pâtes d'amandes	0,0
Noix, pistaches, rôties à sec	13,2
Noix, pistaches, rôties à sec, salées	13,2
Nopales (figue de Barbarie), crus	5,3
Nopales (figue de Barbarie), cuits	5,1
Oignon vert (ciboule), cru	193,4
Oignon, bouilli, égoutté	0,5
Oignon, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,5
Oignon, congelé, entier, bouilli, égoutté	0,3
Oignon, congelé, entier, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,3
Oignon, congelé, entier, non préparé	0,4
Oignon, congelé, haché, bouilli, égoutté	0,3

Vitamines K

Oignon, congelé, haché, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,3
Oignon, conserve, solides et liquide	0,2
Oignon, cru	0,4
Oignon, doux, cru	0,3
Oignon, flocons déshydratés	3,8
Oignon, jaune, sauté	21,6
Oignon, jaune, sauté	21,6
Oignon, jeune, verts, bout seulement	156,3
Oignon, vert (inclus le bout et le bulbe), cru	207,0
Okra (gombo), bouilli, égoutté	40,0
Okra (gombo), bouilli, égoutté, sel ajouté	40,0
Okra (gombo), congelé, bouilli, égoutté	47,8
Okra (gombo), congelé, bouilli, égoutté, sel ajouté	47,8
Okra (gombo), congelé, non préparé	49,4
Okra (gombo), cru	53,0
Panais, bouilli, égoutté	1,0
Panais, bouilli, égoutté, sel ajouté	1,0
Panais, cru	22,5
Panais, cru	22,5
Patate douce, bouillie sans la pelure	2,1
Patate douce, bouillie sans la pelure, sel ajouté	2,1
Patate douce, congelée, cuite au four	2,5
Patate douce, conserve, dans du sirop, solides égouttés	2,6
Patate douce, conserve, dans du sirop, solides et liquide	2,1
Patate douce, conserve, purée	2,4
Patate douce, conserve, sous vide	2,2
Patate douce, crue	1,8
Patate douce, cuite au four, pelée après la cuisson	2,3
Patate douce, cuite au four, pelée après la cuisson, sel ajouté	2,3
Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur	108,6
Patate douce, feuilles, cuites à la vapeur, sel ajouté	108,6
Persil, frais	1640,0
Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées	108,0
Phytolaque d'Amérique, pousses, bouillies, égouttées, sel ajouté	108,0
Piment jalapeno, conserve, solides et liquide	12,9
Piment, banane, cru	9,5
Piment, fort, chili, rouge ou vert, conserve, solides et liquide	8,7
Piment, fort, chili, rouge ou verts, cru	14,3
Piment, hongrois, cru	9,9
Piment, jalapeno, cru	18,5
Piment, jalapeno, cru	18,5
Piment, rouge, fort, chili, séché au soleil	108,2
Piment, serrano, cru	11,8
Piments de la Jamaïque, conserve	8,3
Pissenlit, feuilles, bouillies, égouttées	551,4
Pissenlit, feuilles, bouillies, égouttées, sel ajouté	358,9
Pissenlit, feuilles, crues	778,4
Poi	1,0
Poireaux (bulbe et portion inférieure), bouillis, égouttés	25,4
Poireaux (bulbe et portion inférieure), bouillis, égouttés	25,4
Poireaux (bulbe et portion inférieure), bouillis, égouttés, sel ajouté	25,4
Poireaux (bulbe et portion inférieure), bouillis, égouttés, sel ajouté	25,4
Poireaux (bulbe et portion inférieure), crus	47,0

Vitamines K

Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés	18,8
Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés	18,8
Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté	18,8
Pois et carottes, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté	18,8
Pois et oignons, congelés, bouillis, égouttés	12,1
Pois et oignons, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté	12,1
Pois mange-tout, bouillis, égouttés	25,0
Pois mange-tout, bouillis, égouttés	25,0
Pois mange-tout, bouillis, égouttés, sel ajouté	25,0
Pois mange-tout, bouillis, égouttés, sel ajouté	25,0
Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés	30,2
Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés	30,2
Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté	30,2
Pois mange-tout, congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté	30,2
Pois mange-tout, crus	25,0
Pois mange-tout, crus	25,0
Pois, cajan, bouillis, égouttés	19,8
Pois, cajan, bouillis, égouttés	19,8
Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté	19,8
Pois, cajan, bouillis, égouttés, sel ajouté	19,8
Pois, cajan, crus	24,0
Pois, cajan, crus	24,0
Pois, petits (verts), bouillis, égouttés	25,9
Pois, petits (verts), bouillis, égouttés	25,9
Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté	25,9
Pois, petits (verts), bouillis, égouttés, sel ajouté	25,9
Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés	24,0
Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés	24,0
Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté	24,0
Pois, petits (verts), congelés, bouillis, égouttés, sel ajouté	24,0
Pois, petits (verts), congelés, non préparés	27,9
Pois, petits (verts), congelés, non préparés	27,9
Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés	36,8
Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté	21,4
Pois, petits (verts), conserve, solides égouttés, sans sel ajouté	21,4
Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide	20,7
Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide	20,7
Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté	16,5
Pois, petits (verts), conserve, solides et liquide, sans sel ajouté	16,5
Pois, petits (verts), crus	24,8
Pois, petits (verts), crus	24,8
Poivron rouge, bouilli, égoutté	5,1
Poivron rouge, bouilli, égoutté, sel ajouté	5,1
Poivron rouge, congelé, haché, non préparé	3,8
Poivron rouge, cru	4,9
Poivron rouge, lyophilisé	114,2
Poivron rouge, sauté	16,4
Poivron rouge, sauté	16,4
Poivron vert, bouilli, égoutté	9,8
Poivron vert, bouilli, égoutté, sel ajouté	9,8
Poivron vert, cru	7,4
Poivron vert, lyophilisé	118,6
Poivron vert, sauté	21,3

Vitamines K

Poivron vert, sauté	21,3
Pomme de terre, blanche, chair et pelure, crue	1,6
Pomme de terre, blanche, chair et pelure, cuite au four	2,7
Pomme de terre, bouillie avec la pelure, chair	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
Pomme de terre, bouillie sans pelure, chair	2,1
Pomme de terre, chair et pelure, crue	1,9
Pomme de terre, chair et pelure, cuite au four	2,0
Pomme de terre, chair et pelure, cuite au four, sel ajouté	2,0
Pomme de terre, chair, cuite au four	0,3
Pomme de terre, chair, cuite au four, avec sel	0,3
Pomme de terre, entière, pelée, congelée, non préparée	1,9
Pomme de terre, farine	0,0
Pomme de terre, frite, congelée, allumette, non préparée	2,6
Pomme de terre, frite, congelée, allumette, réchauffée au four	2,7
Pomme de terre, frite, congelée, maison, réchauffée au four, sans sel	2,5
Pomme de terre, frite, congelée, non préparée	2,2
Pomme de terre, pelure, cuite au four	1,7
Pomme de terre, pelure, cuite au four, sel ajouté	1,7
Pomme de terre, purée, déshydratée, granules avec lait, eau et margarine	6,3
Pomme de terre, purée, déshydratée, granules avec lait, non préparé	8,7
Pomme de terre, purée, déshydratée, granules sans lait, non préparé	9,0
Pomme de terre, purée, flocons sans lait, lait entier et beurre ajouté	1,5
Pomme de terre, purée, flocons sans lait, sec	8,7
Pomme de terre, purée, maison, préparée avec lait entier	1,8
Pomme de terre, purée, maison, préparée avec lait entier et beurre	2,0
Pomme de terre, purée, maison, préparée avec lait entier et margarine	6,0
Pomme de terre, rissolée, nature, congelée, préparée	3,9
Pomme de terre, rouge, chair et pelure, crue	2,9
Pomme de terre, rouge, chair et pelure, cuite au four	2,8
Pomme de terre, Russet, chair et pelure, crue	1,8
Pomme de terre, Russet, chair et pelure, cuite au four	2,0
Pomme de terre, soufflée, congelée, préparée	4,0
Pommes de terre, crêpes, maison	2,7
Radicchio, cru	255,2
Radis, cru	1,3
Radis, oriental (daikon), bouilli, égoutté	0,3
Radis, oriental (daikon), bouilli, égoutté, sel ajouté	0,3
Radis, orientaux (daikon), crus	0,3
Radis, orientaux (daikon), séchés	4,5
Raisin, feuilles (feuilles de vigne), crues	108,6
Rapini (brocoli raab), cru	224,0
Rapini (brocoli raab), cuit	256,0
Roquette (arugula), crue	108,6
Rutabaga (chou-navet), bouilli, égoutté	0,3
Rutabaga (chou-navet), bouilli, égoutté, sel ajouté	0,3
Rutabaga (chou-navet), cru	0,3
Salsifis, bouilli, égoutté	0,3
Salsifis, bouilli, égoutté, sel ajouté	0,3
Scarole ou endive (cichorium endivia), crue	231,0
Succotash, congelé, bouilli, égoutté	2,7
Succotash, congelé, bouilli, égoutté, sel ajouté	2,7

Vitamines K

Taro, cru	1,0
Taro, cuit	1,2
Taro, feuilles, crues	108,6
Taro, Tahiti, cuit, sel ajouté	1,2
Tomate, broyée, conserve	5,3
Tomate, poudre	48,8
Tomate, rouge, mûre, bouillie	2,8
Tomate, rouge, mûre, bouillie, sel ajouté	2,8
Tomate, rouge, mûre, conserve, entière	2,9
Tomate, rouge, mûre, conserve, étuvée	2,4
Tomate, rouge, mûre, crue, moyenne durant toute l'année	7,
Tomate, sauce avec champignons, conserve	3,8
Tomate, sauce, conserve	2,8
Tomate, séchée au soleil	43,0
Tomate, verte, crue	10,1
Tomates, ketchup (catsup)	2,8
Tomates, ketchup (catsup), faible en sodium	2,8
Tomates, pâte, conserve	11,4
Tomates, pâte, conserve, sel ajouté	11,4
Tomatille, crue	10,1
Topinabour, cru	0,1
Waxgourd (melon d'eau chinois), bouilli, égoutté	2,8
Waxgourd (melon d'eau chinois), bouilli, égoutté, sel ajouté	2,8