

Buscan un alimento que no está en esta lista?

Hay una forma fácil de encontrar información sobre el contenido nutricional de un alimento. Simplemente use la Base de Datos Nacional de Nutrientes USDA:

<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>

Mediante la introducción de un ingrediente y siguiendo los pasos que este sitio web el informe completo de los valores nutricionales de cualquier ingrediente y muchos alimentos preparados. El contenido de vitamina K es la última lista en la parte inferior de la sección de vitaminas. Si no está allí, el alimento o ingrediente que el buscado no contiene suficiente vitamina K que se informa.

Si nuestra traducción es incorrecta, por favor díganos! Escriba a askdrgourmet@drgourmet.com con una explicación de la corrección.

Artículo	Tamaño	Vit K (mcg)
Espinacas congeladas	1 oz.	118,9
Perejil, en bruto	1 taza	984
Espinacas, cocidas	1 taza	888,5
Collard Greens, cocidos	1 taza	836
Kale, crudos, picados	1 taza	547,4
Swiss Chard, en bruto	1 taza	298,8
mostaza, en bruto, picado	1 taza	278,5
Brócoli, cocido, picado	1 taza	220,2
Coles de Bruselas, cocidos	1 taza	218,8
Cebollas, verde / scallions, en bruto	1 taza	207
Coles de Bruselas, en bruto	1 taza	155,8
Espinaca, cruda	1 taza	144,9
Nabo, crudo	1 taza	138,1
Endivia, crudos, picados	1 taza	115,6
Brócoli, crudo, picado	1 taza	92,5
Soja (edamame)	1 taza	87,4
Berro, crudo	1 taza	85
Okra, cocidos	1 taza	64
Lechuga, hojas verdes, cruda	1 taza	62,5
Cilantro, fresco	9 ramitas	62
Guisantes, verdes, congelados, cocidos	10 oz	60,7
Lechuga, Boston / Bibb, en bruto	1 taza	56,3
Lechuga, Romaine, en bruto	1 taza	48,2
Col, napa, crudo, rallado	1 taza	42
Puerro, crudo	1 mediana	41,8
Guisantes, verdes, cocidos	1 taza	41,4
Guisantes, broche de azúcar, cocidos	1 taza	40
Lechuga, hojas de color rojo, en bruto	1 taza	39,3
Calabaza, enlatados	1 taza	39,2
Espárragos, cocidos	5 lanzas	38
Spaghetti / salsa marinara	1 taza	34,8

Brotes de frijol, Mungo, frescos	1 taza	34,3
Espárragos, en bruto	5 lanzas	33,5
Kiwi	1 mediana	30,6
Zarzamoras	1 taza	28,5
Arándanos	1 taza	28
Repollo, rojo, crudo, rallado	1 taza	26,7
Repollo, chino, crudo, rallado	1 taza	25,1
Tomillo, secos	1 cucharadita	24
Anacardos	1 / 2 taza	23,8
Uvas, de color rojo / verde, sin semillas	1 taza	23,4
Tomates, secados al sol		23,2
Guisantes y cebollas, congelados, cocidos	1 taza	21,8
Zanahorias, cocidas, rodajas	1 taza	21,4
Coliflor, cocida	1 taza	21,4
Judías verdes cocidas	1 taza	20
Pickle, pepinillo	1 mediana	19,1
Zanahorias, crudas, rodajas o tiras	1 taza	16,1
Coliflor, cruda	1 taza	16
Guisantes de nieve, en bruto	1 taza	15,8
Piñones	1 oz	15,3
Frijoles, los riñones, secos, cocidos	1 taza	14,9
Pepino	1 mediana	14,5
Lechuga, Iceberg, en bruto	1 taza	13,3
Jugo V-8	1 taza	12,8
Sage, terreno	1 cucharadita	12
Pickle, eneldo	1 mediana	11,9
Los tomates, las cerezas	1 taza	11,8
Apio	1 stalk 1 tallo	11,7
Lechuga, arugula	1 / 2 taza	10,9
Aguacate	1/4 whole 1 / 4 en su conjunto	10,5
Frijoles, rojo riñón, enlatados	1 taza	10,5
Albahaca fresca	5 leaves 5 hojas	10,4
Ciruelas, secas	2 each 2 cada uno	10 10
Tomate, crudo	1 mediana	9,7
Petróleo, la soja	1 cdta.	8,9
Pimienta verde campana	1 mediana	8,8
Tomates, enlatados, en su conjunto	1 taza	7,7
Frijoles, la armada, en conserva	1 taza	7,6
Calabacín, cocidos	1 taza	7,6
Pera	1 mediana	7,5
La leche, la soya	1 taza	7,3
Mango	1 taza	6,9
Salsa de tomate, enlatados, sin sal	1 taza	6,8
Cebollino	1 cucharada	6,4
Pimienta, chile rojo, caliente	1 cada uno	6,3
Squash, verano, cocidos	1 taza	6,3
Orégano, secos	1 cucharadita	6,2

Frijoles, pintos, secos, cocidos	1 taza	6
Frijoles, rojo renal, secos, cocidos	1 taza	5,8
Pimienta, rojo campana	1 mediana	5,8
Frijoles, los riñones, enlatados	1 taza	5,6
De zumo de tomate, enlatados, sin sal	1 taza	5,6
Aceite de canola	1 cdta.	5,5
Frijol, pinto, enlatados	1 taza	5,3
Melón, azucarada, en cubitos	1 taza	4,9
Tomate, ciruela	1 conjunto	4,9
Papa, rojos, cocidos	1 mediana	4,8
Papa, de color blanco, al horno	1 mediana	4,7
Tarta de manzana	1 pieza	4,4
Ciruela	1 cada uno	4,2
Melón, cubed (Honeydew)	1 taza	4
Melón, cortado en dados (cantaloupe)	1 taza	3,9
Frijol, lima, secos, cocidos	1 taza	3,8
Pecanas, picadas	1 taza	3,8
Mejorana, terreno	1 cucharadita	3,7
La mayonesa, la reducción de calorías	1 cucharada.	3,6
Lentejas, secos, cocidos	1 / 4 de taza	3,4
Pimienta	1 cucharadita	3,4
Hígado, carne, cocidos	3,5 onzas	3,3
Fresas, frescas, en rodajas	1 taza	3,2
Nueces, picado	1 taza	3,2
Manzana, con cáscara	1 mediana	3
Cerezas, sin piscinas	1 taza	3
Clavo de olor, tierra	1 cucharadita	3
Berenjena, cocidas, en cubos	1 taza	2,9
Berenjena, crudo, cubed	1 taza	2,9
Chocolate, panadería, agridulce	1 plaza	2,8
Chile en polvo	1 cucharadita	2,7
Aceite de oliva,	1 cdta.	2,7
Papa, dulce, cocidos	1 mediana	2,6
Pescado, el atún, enlatado	3,5 onzas	2,5
Peach	1 mediana	2,5
Pasas	1 / 2 taza	2,5
Relish	1 cucharada	2,5
Alcaparras	1 cucharada	2,1
Polvo de curry	1 cucharadita	2
Sustituto de huevo	1 taza	2
Squash, butternut, cocida, en cubos	1 taza	2
Arándanos rojos, crudos	1 / 3 taza	1,9
Pasta de tomate	1 cucharada	1,8
Queso, ricota, la reducción de grasa	1 taza	1,7
Queso, suizo, de bajo contenido de grasa	1 oz	1,7
Pimentón	1 cucharadita	1,7
Chirivías, cocinados	1 taza	1,6

Manzana de salsa	1 taza	1,5
El sector de la carne, cocido, magra	3,5 onzas	1,5
Arándanos rojos, secos	1 / 3 taza	1,5
Turquía embutidos, cocidos	3,5 onzas	1,5
El sector de la carne, la tierra, fritos, magra	3,5 onzas	1,4
Aceitunas, maduro, en conserva	3.5 oz	1,4
Pimienta, jalapeño	1 mediana	1,4
Pimiento, rojo, tierra	1 cucharadita	1,4
Cereales, harina de avena	1 taza	1,2
Frijoles, marino, secos, cocidos	1 taza	1,1
Piña fresca, cortado en dados	1 taza	1,1
Cebada, seco	1 / 4 de taza	1
Tortilla, harina, de 6 pulgadas	1 cada uno	1
Bulgar, cocidos	1 taza	0,9
Queso, una casa de campo	1 taza	0,9
Manzana, peladas	1 mediana	0,8
Pan, blanco / trigo / centeno	1 slice 1 rebanada	0,8
Queso, queso cheddar	1 oz	0,8
Galletas, Graham	2 plazas	0,8
Arroz, salvaje, cocidos	1 taza	0,8
Queso azul	1 oz	0,7
Quesos, fontina	1 oz	0,7
Queso de cabra	1 oz	0,7
Queso, monterey jack	1 oz	0,7
Cinnamon, ground Canela, terreno	1 cucharadita	0,7
Maíz, amarillo, cocidos	1 taza	0,7
Plátano	1 mediana	0,6
Aceite, sésamo	1 cdta.	0,6
Cebollas, blanco / rojo / amarillo, crudo	1 taza	0,6
Anchoas, filetes	1 cada uno	0,5
Queso, queso feta	1 oz	0,5
Queso, parmesano	1 oz	0,5
Caldo de pollo	1 taza	0,5
Maíz, amarillo, crudo	1 taza	0,5
La leche, toda la	1 taza	0,5
Yogur, llano, con bajo contenido de grasa	1 taza	0,5
Bee Remolachas, cocidos, en rodajas	1 taza	0,4
Queso, mozzarella, parte desnatada	1 oz	0,4
Harina de maíz, amarillo	1 taza	0,4
Queso crema	1 cucharada	0,4
Harina	1cup 1cup	0,4
Mostaza	1 cucharada	0,4
Mantequilla	1 cdta.	0,3
Cereales, crema de trigo	1 taza	0,3
Pollo, cocido, pechuga sin piel	3,5 onzas	0,3
Almejas, enlatados, picado	1 lata	0,3
Galletas graham	2-1/2 plaza	0,3

Ketchup	1 cucharada	0,3
Biscotes, llanura	1 taza, rondas	0,3
Aceite, cártamo	1 cdta.	0,3
Caldo de res	1 taza	0,2
De mantequilla, sin grasa	1 taza	0,2
Queso, queso cheddar, la reducción de grasa	1 oz	0,2
Café	1 taza	0,2
Cuscús, cocidos	1 taza	0,2
De jugo de lima	1 oz	0,2
Leche, 2 por ciento	1 taza	0,2
Mostaza, semillas	1 cucharadita	0,2
Jugo de naranja	1 taza	0,2
Vieiras, cocidos	3,5 onzas	0,2
Nabos, cocidos	1 taza	0,2
Sandía, fresca, cubed	1 taza	0,2
De salsa Worcestershire	1 cucharada	0,2
Jarabe de chocolate	2 cucharadas	0,1
De carne de cangrejo, cocida	1 taza	0,1
Comino, las semillas	1 cucharadita	0,1
Huevo, en su conjunto, las grandes	1 cada uno	0,1
Huevo, yema de huevo grande	1 cada uno	0,1
Pescado, el bacalao, el cocido	3,5 onzas	0,1
Pescado, lenguado, cocidos	3,5 onzas	0,1
Ajo	3 dientes	0,1
Mermelada / gelatina, albaricoque	1 cucharada	0,1
Leche, seca, sin grasa	1 taza	0,1
Leche, seca, sin grasa	1 taza	0,1
Aceite, el maíz	1 cdta.	0,1
Crema agria	1 cucharada	0,1
Obleas, chocolate	1 cada uno	0,1
Pimienta de Jamaica	1 cucharadita	0 0
Almendras	1 oz	0 0
Tocino, carne de cerdo, cocidas	2 tiras	0 0
Bagel	1 conjunto	0 0
Polvo de hornear	1 cucharadita	0 0
De bicarbonato de soda	1 cucharadita	0 0
Hojas de laurel, triturado	1 cucharadita	0 0
Frijoles, negro, secos, cocidos	1 taza	0 0
Frijol, garbanzo, enlatados	1 taza	0 0
Frijoles, gran norte, en conserva	1 taza	0 0
Frijoles, gran norte, secos, cocidos	1 taza	0 0
Cerveza	12 oz	0 0
Galletas	1	0 0
Bourbon	1 oz	0 0
Dióxido de carbono de soda	1 12 oz	0 0
Cardomom, terreno	1 cucharadita	0 0
Las semillas de apio	1 cucharadita	0 0

Almejas, frescas	3,5 onzas	0 0
De cacao seco, potencia	2 cucharadas	0 0
Café, instantáneo, gránulos	1 cucharadita	0 0
Pan de maíz	1 pieza - 2,5 x 2,5 pulgadas	0 0
Harina de maíz, azul	100 gramos	0 0
Maicena	1 taza	0 0
Galletas, saladas	4 plazas	0 0
Croutons, liso	1 taza	0 0
Grosellas	1 / 2 taza	0 0
Eneldo fresco	5 ramitas	0 0
Huevo, de color blanco, grandes	1 cada uno	0 0
Panecillo Inglés	1	0 0
Hinojo	1 bombilla	0 0
Pescado, mero, cocidos	3,5 onzas	0 0
Pescado, el eglefino, el cocido	3,5 onzas	0 0
Pescado, mero, cocidos	3,5 onzas	0 0
Pescado, salmón, cocidos	3,5 onzas	0 0
Pescado, el atún, el cocido	3,5 onzas	0 0
Ajo en polvo	1 cucharadita	0 0
Gelatina, seco, unflavored	1 paquete	0 0
Gelatina, con sabor a fruta	1 taza	0 0
De raíz de jengibre	1 cucharadita	0 0
Jengibre, terreno	1 cucharadita	0 0
El zumo de pomelo	1 taza	0 0
Sémola, cocida	1 taza	0 0
Sémola, cocida	1 taza	0 0
Miel	1 cucharada	0 0
Mermelada	1 cucharada	0 0
Cordero, cocidos	3,5 onzas	0 0
Limón	1 mediana	0 0
De jugo de limón	1 oz	0 0
De jugo de lima	1 mediana	0 0
Jarabe de arce	1 cucharada	0 0
Leche, de coco	1 taza	0 0
Leche, evaporada, sin grasa	1 taza	0 0
Hierbabuena	2 cucharadas	0 0
Setas, en bruto	1 taza	0 0
Mejillones, cocinados	3,5 onzas	0 0
Nuez moscada, terreno	1 cucharadita	0 0
Aceite, uva	1 cdta.	0 0
Aceite, de cacahuete	1 cdta.	0 0
Naranja	1 mediana	0 0
Cáscara de naranja	1 cdta.	0 0
Pasta, seca	1 oz	0 0
Mantequilla de maní, baja en grasa	1 / 4 de taza	0 0
Cacahuetes	2 Tbsp 2 cucharadas	0 0
Pimiento amarillo dulce	1medium	0 0

Pistachos	1 taza	0 0
Carne de cerdo, cocidas	3,5 onzas	0 0
Natilla	1 taza	0 0
Arroz, blanco y marrón, cocidos	1 taza	0 0
Rosemary	1 cucharadita	0 0
Azafrán	1 cucharada	0 0
Sake	1 oz	0 0
Sal	1 cucharadita	0 0
Semillas de sésamo	1 cucharadita	0 0
Chalote, picado	1 cucharada	0 0
Nieve	1 taza	0 0
Camarones, cocidos	3,5 onzas	0 0
Crema agria, sin grasa	1 taza	0 0
Salsa de soja	1 cucharada	0 0
Splenda	1 cucharadita	0 0
Squash, bellota	1 taza	0 0
De azúcar blanco o marrón	1 cucharada.	0 0
Salsa de tabasco	1 cucharadita	0 0
Tahini	1 cucharada	0 0
Estragón, secos	1 cucharadita	0 0
Té, cerveza	1 taza	0 0
Tofu	3.5 oz	0 0
6-inch Tortilla, el maíz, de 6 pulgadas	1 cada uno	0 0
Turquía pepperoni	3,5 onzas	0 0
Turquía, cocido, sin piel	3,5 onzas	0 0
De extracto de vainilla	1 cucharadita	0 0
Vinagre	1 copa	0 0
Vodka	1 oz	0 0
Wasabi raíz	1 1	0 0
Vino	1 taza	0 0
Levadura, seco, activo	1 cucharadita	0 0