**Продукты, содержащие витамин К1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Вес продукта** | **Кол-во витамина К1 в указанном количестве продукта** | **Кол-во витамина К1 на 100 г продукта** |
| **Листовые овощи** |  |  |  |
| **Капуста, квашенная с рассолом** | **236 г - 1 чашка** | **135 мкг** | **57,2 мкг** |
| **Капуста сырая** | **70 г - 1 чашка** | **42 мкг** | **60 мкг** |
| **Лук зеленый, перо и луковица** | **15 г - 1 луковица** | **31,1 мкг** | **207,3 мкг** |
| **Петрушка сырая** | **10 г - 10 веточек** | **164 мкг** | **1640 мкг** |
| **Репа зеленая вареная** | **144 г - 1 чашка** | **529,3 мкг** | **367,6 мкг** |
| **Салат, зеленые листья, сырые** | **10 г - 1 лист** | **17,4 мкг** | **174 мкг** |
| **Свекла зеленые листья, вареные** | **144 г - 1 чашка** | **697 мкг** | **494 мкг** |
| **Шпинат свежий** | **10 г - 1 лист** | **48,3 мкг** | **483 мкг** |
| **Овощи** | | | |
| **Горох зеленый, консервированный** | **170 г - 1 чашка** | **36, 4 мкг** | **21,4 мкг** |
| **Картофельное пюре с добавлением молока и масла** | **210 г - 1 чашка** | **12,5 мкг** | **6 мкг** |
| **Картофель жареный в растительном масле** | **134 г - 1 средний** | **6,4 мкг** | **4,8 мкг** |
| **Картофель, испеченный с кожурой** | **202 г - 1 картофель** | **4 мкг** | **2 мкг** |
| **Картофель, отваренный с кожурой** | **136 г - 1 картофель** | **2,9 мкг** | **2,1 мкг** |
| **Картофель, отваренный без кожуры** | **135 г - 1 картофель** | **2,8 мкг** | **2,1 мкг** |
| **Растительные масла** | | | |
| **Оливковое масло** | **13,6 г - 1 ст.л.** | **6,6 мкг** | **48,5 мкг** |
| **Подсолнечное масло** | **13,6 г - 1 ст.л.** | **0,7 мкг** | **5,1 мкг** |
| **Молочные продукты** | | | |
| **Маргарин (80% жирности)** | **14,2 г - 1 ст.л.** | **13,2 мкг** | **93 мкг** |
| **Масло сливочное соленое** | **14,2 г - 1 ст.л.** | **1 мкг** | **7 мкг** |
| **Сливки цельные** | **15 г - 1 ст.л.** | **0,5 мкг** | **3,3 мкг** |
| **Сыр** |  |  | **2,4 мкг** |
| **Орехи, семечки** | | | |
| **Грецкие орехи** | **28,4 г -7 шт.** | **0,8 мкг** | **2,8 мкг** |
| **Кедровые орехи** | **8,6 г - 1 ст.л.** | **4,6 мкг** | **53,5 мкг** |
| **Семечки подсолнечника жареные** | **32 г - 1/4 чашки** | **0,9 мкг** | **2,8 мкг** |
| **Тыквенные семечки жареные** | **28,4 г - 142 шт.** | **13,4 мкг** | **47,3 мкг** |
| **Хлеб и мучные изделия** | | | |
| **Макароны** | **140 г - 1 чашка** | **0,1 мкг** | **0,1 мкг** |
| **Печенье овсяное обезжиренное** | **11 г - 1 шт.** | **0,1 мкг** | **1 мкг** |
| **Печенье песочное** | **8 г - 1 шт.** | **0,8 мкг** | **10 мкг** |
| **Хлеб белый** | **25 г - 1 кусок** | **0,8 мкг** | **3,2 мкг** |
| **Хлеб ржаной** | **23 г - 1 кусок** | **0,1 мкг** | **0,4 мкг** |

**Источник:** [**http://fitdeal.ru**](http://fitdeal.ru)