

## TABLEAU DES ALIMENTS RICHES EN VITAMINE K

Pour plus d'informations, retrouvez le [guide des bienfaits de la vitamine K](#) sur notre site internet. Dans les listes ci-dessous, les aliments sont classés selon leur teneur en vitamine K1 d'origine végétale et animale et en vitamine K2 pour 100 grammes.

Aliments d'origine végétale (100 g)	Vitamine K1 (µg)
Basilic, séché	1710
Sauge, séchée	1710
Thym, séché	1710
Persil, séché	1360
Persil, frais	1220
Ascophylle noueux ou goémon noir ( <i>Ascophyllum nodosum</i> ), séché ou déshydraté	1020
Herbes aromatiques fraîches (aliment moyen)	870
Chou frisé, cuit	817
Pissenlit, cru	778
Wakamé ( <i>Undaria pinnatifida</i> ), séchée ou déshydratée	732
Marjolaine, séchée	622
Origan, séché	622
Cresson alénois, cru	542
Épinard, surgelé, cuit	541
Épinard, cru	521
Épinard, cuit	494
Chou frisé, cru	477
Épinard, appertisé, égoutté	462
Dulse ( <i>Palmaria palmata</i> ), séchée ou déshydratée	420
Basilic, frais	415
Huile de soja	362
Épinard, surgelé, cru	356
Bette ou blette, cuite	327
Coriandre, fraîche	310
Salade ou chicorée frisée, crue	298

Tétragone cornue, cuite	292
Ciboule ou Ciboulette, fraîche	260
Chou de Bruxelles, surgelé, cru	250
Cresson de fontaine, cru	250
Chou de Bruxelles, cru	214
Chou de Bruxelles, surgelé, cuit	194
Huile de pépins de raisin	189
Brocoli, cru	181
Haricot mungo, sec	170
Poivre noir, poudre	144
Clou de girofle	142
Brocoli, cuit	141
Chou de Bruxelles, cuit	140
Farine de soja	135
Sauce pesto, préemballée	127
Laitue, crue	123
Chou vert, cru	121
Epice (en moyenne)	118
Chou vert, cuit	109
Roquette, crue	109
Carotte, déshydratée	108
Laitue romaine, crue	103
Brocoli, surgelé, cru	101
Curry, poudre	99,8
Brocoli, surgelé, cuit	88,1
Paprika	80,3
Poivre de Cayenne ou piment de Cayenne	80,3
Épinard, jeunes pousses pour salades, cru	75,5
Huile de colza	71,3
Asperge, bouillie / cuite à l'eau	65,3
Feuille de vigne farcie au riz ou dolmas, égouttée, préemballée	64,7
Fenouil, cru	62,8

Chou de Bruxelles, bouilli / cuit à l'eau	61,8
Huile d'olive vierge extra	58,1
Laitue iceberg, crue	56,4
Pignon de pin	53,9
Brèdes chou de Chine ou bok choy ou pak choï, tiges et feuilles, cuites à la vapeur, prélevées à La Réunion (Brassica rapa subsp. Chinensis)	53,8
Petits pois, appertisés, égouttés	53,4
Soupe froide type Gaspacho ou Gazpacho, préemballée	52,6
Brocoli, bouilli / cuit à l'eau, fondant	49,6
Petits pois, surgelés, crus	49
Mâche, crue	48,9
Pois cassé, sec	47,8
Chou rouge, bouilli / cuit à l'eau	47,6
Petits pois, crus	47,4
Poireau, cru	47
Soja, graine entière	47
Chou chinois ou pak-choi ou pé-tsai, cru	45,5
Huile végétale (en moyenne)	45,4
Sauge, fraîche	44,9
Flan de légumes	44,3
Tomate, séchée	43
Cornichon, au vinaigre	42,8
Son de blé	42,5
Asperge, appertisée, égouttée	41,3
Fève à écosser, fraîche	40,9
Asperge, pelée, crue	40,3
Gombo, fruit, cuit	40
Haricot vert, appertisé, égoutté	38,9
Haricot vert, surgelé, cru	38,4
Épinard, bouilli/cuit à l'eau	38,1
Céleri branche, cuit	37,8
Salade feuille de chêne, crue	34,8

Noix de cajou, grillée, non salée	34,7
Noix de cajou, grillée, salée	34,7
Chou chinois (pak-choi ou pé-tsai), cuit	34
Noix de cajou, grillée à sec, non salée	31,3
Cannelle, poudre	31,2
Choucroute, sans garniture, égouttée, cuite	31
Luzerne, graine germée	30,5
Pois mange-tout ou pois gourmands, cuits	30,2
Blé dur entier, cru	30
Semoule de blé dur, crue	30
Miso	29,3
Rhubarbe, tige, crue	29,3
Far aux pruneaux	27,5
Légumes (3-4 sortes en mélange), purée	25,9
Petits pois, cuits	25,9
Spiruline (Spirulina sp.), séchée ou déshydratée	25,5
Poireau, cuit	25,4
Pois mange-tout ou pois gourmand, cru	25
Huile de coton	24,7
Huile de germe de blé	24,7
Huile de son de riz	24,7
Huile ou beurre de cacao	24,7
Huile ou graisse de palmiste, sans précision	24,7
Câpres, au vinaigre	24,6
Agar (algue), séché	24,4
Crudité, sans assaisonnement (aliment moyen)	24
Petits pois, surgelés, cuits	24
Falafel ou Boulette de pois-chiche et/ou fève, préemballé	23,6
Brocoli, bouilli / cuit à l'eau, croquant	23,3
Brocoli, cuit à la vapeur	23,2
Tofu fumé, préemballé	13

Tofu nature, préemballé	12,7
-------------------------	------

Aliments d'origine animale (100 g)	Vitamine K1 (µg)
Rillettes de canard	85,4
Foie, poulet, cru	80
Foie, génisse, cru	53,6
Foie, porc, cru	30
Boulettes au boeuf et à l'agneau (type kefta), préemballées, crues	13,5
Anchois, filets à l'huile, semi-conserve, égoutté	12,1
Foie, oie, cru	10,9
Escargot en sauce au beurre persillé, préemballé, cuit	10,4
Rillettes de poisson, préemballées	10,1
Jambon persillé en gelée	5,89
Oeuf, au plat, frit, salé	5,6
Veau, filet, rôti / cuit au four	5,5
Canard, viande et peau, rôti / cuit au four	5,1
Oie, viande et peau, rôtie / cuite au four	5,1
Faisan, viande, rôtie / cuite au four	4,9
Agneau, selle, partie maigre, rôtie / cuite au four	4,7
Agneau, épaule, rôtie / cuite au four	4,6

Aliments principalement d'origine animale (100 g)	Vitamine K2 (µg)
Natto** (graines de soja fermentées)	1000**
Foie d'oie, cru	369
Munster	80,1*
Camembert	68,1*
Edam	47,5
Emmental	43,3*

Roquefort	38,1*
Poulet, cuisse, viande, cru	34,3
Raclette	32,3*
Oeuf, jaune (jaune d'oeuf), cru	32,1
Oie, viande crue	31
Cheddar	23,5*
Gorgonzola	15,3*
Beurre ou assimilé à teneur en matière grasse inconnue, doux (aliment moyen)	15
Beurre à 82 % MG, doux	15
Brie	12,5*
Feta	11,7*
Boursin	11,1*
Salami	9
Poulet, filet, sans peau, cru	8,9
Lait fermenté à boire, nature, au lait entier	8,15
Foie, génisse, cru	7,94
Boeuf, steak haché 10 % MG, cru	6,7
Gruyère	6,5*
Mozzarella	6,2*
Emmental ou emmenthal	5,23
Porc, filet, maigre, cru	3,7
Canard, viande, crue	3,6
Foie, porc, cru	3,44
Truite arc en ciel, crue, élevage	3,39
Porc, côte, crue	3,22
Carrelet ou plie, cru	2,2
Chocolat noir à moins de 70 % de cacao, à croquer, tablette	1,5
Lait entier, UHT	0,9
Oeuf, blanc (blanc d'oeuf), cru	0,9
Sandre, cru	0,78
Chevreuil, rôti / cuit au four	0,7

Yaourt, lait fermenté ou spécialité laitière, nature	0,68
Yaourt ou spécialité laitière nature (aliment moyen)	0,67
Saumon, cru, élevage	0,5
Maquereau, cru	0,4
Hareng, cru	0,21

Nos tableaux des aliments riches en vitamine K reprennent les chiffres de la [table CIQUAL de l'ANSES](#).

\* Les teneurs suivies d'une astérisque sont issues d'une étude scientifique réalisée en 2018 : Vermeer C, Raes J, van 't Hoofd C, Knapen MHJ, Xanthoulea S. Menaquinone Content of Cheese. *Nutrients*. 2018;10(4):446. Published 2018 Apr 4. doi:10.3390/nu10040446

\*\* Le natto est l'un des seuls aliments d'origine végétale extrêmement riche en vitamine K2. Il compte environ 10 µg de MK-7 (vitamine K2) par gramme. Gröber U, Reichrath J, Holick MF, Kisters K. Vitamin K: an old vitamin in a new perspective. *Dermatoendocrinol*. 2015;6(1):e968490. Published 2015 Jan 21. doi:10.4161/19381972.2014.968490