

Alimentos Ricos en Vitamina K

WhatsApp: +1-305-879-2147 (https://wa.me/13058792147)	www.TengoUnPlanDeVida.com
100 Gr de Alimento	Cantidades
Perejil	500 mcg
Col de bruselas cocida	140 mcg
Brócolis cocido	369 mcg
Repollo	352 mcg
Coliflor	817 mcg
Acelga cocida	150 mcg
Espinacas	375 mcg
Lechuga	128 mcg
Rúcula	128 mcg

WhatsApp: +1-305-879-2147 (https://wa.me/13058792147)	www.TengoUnPlanDeVida.com
Hígado	106 mcg
Espárragos	50,6 mcg