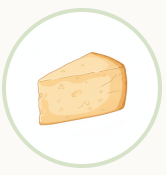
VITAMINE K2

Hier zit de meeste vitamine K2 in

Microgram (µg) vitamine K2 per gewone portie.



Parmezaanse kaas
30 g
23



Oude kaas
30 g
22



Camembert en brie
30 g
20



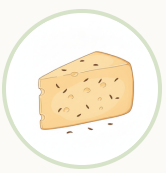
Blauwe kaas
30 g
20



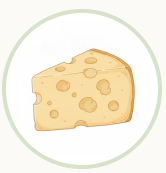
Edammer
30 g
19



Goudse kaas
30 g
19

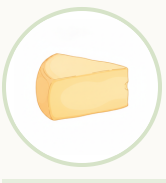


Komijne- en Leidse kaas
30 g
19



Gatenkaas
30 g
15

Belegen kaas
30 g
14



Jonge kaas
30 g
13



Kip
100 g
9,0



Zuurkool
100 g
6,1



Karnemelk
150 g
3,8



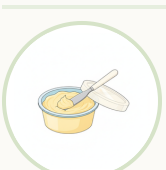
Varkensvlees
100 g
3,7



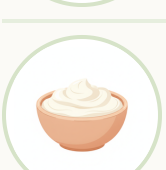
Yoghurt
150 g
3,0



Worst
plak (30 g)
2,7



Melkspread
30 g
1,9



Crème fraîche
scheut (30 g)
1,6

Je Leefstijl als Medicijn

Gebaseerd op het artikel "18 bronnen van vitamine K2 en hun rol in je voeding" op jeleefstijlalsmedicijn.nl. Waarden: JLAM Foodlab.

Scan voor het artikel