



15 Vitamin K Lebensmittel Tabelle [PDF]

Vitamin K Lebensmittel	Gehalt in µg pro 100 g
Fleisch	
Gänseleber (Freilandhaltung)	369
Hühnerleber (Freilandhaltung)	20-60
Rindfleisch (Weidehaltung)	4-8
Leberwurst	4-15
Milchprodukte & Eier	
Hühnerei (bio, gesamtes Ei)	3-4
Eigelb	32-34
Gouda & Emmentaler	10-75
Brie & Camembert	20-40
Butter	15-20
Gemüse	
Spinat	305
Brokkoli	270
Petersilie	360
Grünkohl	800
Sonstiges	
Sauerkraut	5-15
Natto	1.000



Du möchtest mehr Informationen über Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren? Dann besuche uns regelmäßig auf:

>> <https://www.happy-blood.de>

Wissenswertes über Vitamin K Lebensmittel

Vitamin K ist ein **essenzielles Vitamin**. Dein Körper kann es nicht selbst herstellen und muss somit ausreichend über Deine Nahrung aufgenommen werden.

Du benötigst Vitamin K für gesunde Gefäße, starke Knochen, funktionierende Zellen sowie die Regulation von Entzündungen.

Du suchst ein gut verträgliches Produkt, **das Dich mit Vitamin K2** versorgt?

Ich empfehle hierbei das **6-monatige Vitamin K2+D3** Abo von Eqology, da es **das hochwertigste Vitamin K2 Supplement** ist, welches ich kenne und selbst mit Begeisterung verwende. Es wird in dunklen Kapseln mit einem hochwertigen Trägeröl verpackt und ist damit von bester Qualität: [Hier kannst Du es bestellen.](#)

Wenn Du zunächst Deinen Vitamin K2-Gehalt im Blut bestimmen lassen möchtest, dann kannst Du dies über einen **Trockenbluttest** machen. Das Testverfahren ist einzigartig und mittlerweile gut etabliert.

Auch hier arbeite ich mit dem **6-Monatskonzept** von Eqology. Enthalten sind **zwei** Trockenbluttests (**wovon ich Dir eins schenke**), welche Vitamin K2 und Vitamin D testen, sowie ein **6-monatiges Abo** eines hochwertigen Vitamin K2+D3 Supplements. [Du kannst den Bluttest und das K2+D3-Set hier bestellen*.](#)

Für Fragen / Beratungen stehe ich Dir sehr gern persönlich zur Verfügung unter: martin@happy-blood.de

* Werbung



Du möchtest mehr Informationen über Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren? Dann besuche uns regelmäßig auf:

>> <https://www.happy-blood.de>