

# Sources alimentaires de vitamine K

## Information sur la vitamine K

- La vitamine K est une vitamine liposoluble. Un apport quotidien de vitamine K est nécessaire pour être en bonne santé.
- La vitamine K favorise la coagulation du sang lorsque vous saignez. Les personnes qui prennent de la warfarine (Coumadin®) devraient viser un apport quotidien de vitamines K similaire. La warfarine est un médicament anticoagulant.
- La vitamine K favorise également la formation d'os solides.
- Il existe deux formes de vitamine K : la vitamine K1 et la vitamine K2.
  - La vitamine K1 est présente principalement dans les plantes; elle est notre principale source alimentaire de vitamine K.
  - La vitamine K2 est présente dans les aliments fermentés, dans certaines viandes et dans certains fromages. Elle est également produite par notre corps à partir de la vitamine K1 présente dans la nourriture que nous consommons.

## Quel apport de vitamine K dois-je viser?

Âge (en années)	Apport quotidien de vitamine K idéal (en µg)	Apport maximal* (µg/jour)
Hommes de 19 ans et plus	120 µg	*Aucun apport maximal de vitamine K n'a été établi
Femmes de 19 ans et plus	90 µg	
Femmes enceintes de 19 ans et plus	90 µg	
Femmes de 19 ans et plus qui allaitent	90 µg	

\*Des quantités très élevées de suppléments de vitamine K pourraient

Fr: Sources alimentaires de vitamine K (Food Sources of Vitamin K)

© 2019 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

avoir des effets secondaires.

## Teneur en vitamine K de certains aliments courants

Les légumes verts sont la meilleure source de vitamine K. Le tableau suivant indique quels aliments sont des sources de vitamine K.

Aliment	Quantité	Vitamine K (µg)
Légumes		
Chou frisé, cuit	125 ml ou ½ tasse	561
Chou frisé, cru, haché	250 ml ou 1 tasse	499
Épinards, cuits	125 ml ou ½ tasse	469
Feuilles de pissenlit, crues, hachées	250 ml ou 1 tasse	452
Feuilles de moutarde, cuites, hachées	125 ml ou ½ tasse	438
Chou cavalier, cuit, haché	125 ml ou ½ tasse	408
Feuilles de betterave, cuites	125 ml ou ½ tasse	368
Bette à carde, crue	250 ml ou 1 tasse	316
Feuilles de pissenlit, cuites	125 ml ou ½ tasse	306
Bette à carde, cuite	125 ml ou ½ tasse	303
Feuilles de navet, cuites	125 ml ou ½ tasse	280
Persil, cru	60 ml ou ¼ tasse	260
Rapini, cuit	125 ml ou ½ tasse	169
Chou cavalier, cru, haché	250 ml ou 1 tasse	166
Feuilles de betterave, crues	250 ml ou 1 tasse	161

Fr: Sources alimentaires de vitamine K (Food Sources of Vitamin K)

© 2019 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Laitue, mélange printanier (mesclun), cru(e)	250 ml ou 1 tasse	154
Épinards, cuits	250 ml ou 1 tasse	153
Endives et scarole, crues, hachées	250 ml ou 1 tasse	122
Choux de Bruxelles, cuits	4 choux	118
Brocolis, cuits	125 ml ou ½ tasse	116
Radicchio, cru, en lanières	250 ml ou 1 tasse	108
Laitue, feuilles vertes, crues, en lanières	250 ml ou 1 tasse	103
Brocoli, cru, haché	250 ml ou 1 tasse	94
Cresson, cru, haché	250 ml ou 1 tasse	90
Chou, râpé, cuit	125 ml ou ½ tasse	86
Germes de soja, soja, crus	125 ml ou ½ tasse	70
Laitue, romaine, crue, râpée	250 ml ou 1 tasse	61
Laitue beurre, crue, en lanières	250 ml ou 1 tasse	60
Chou, cru, râpé	250 ml ou 1 tasse	56
Oignon vert ou échalote, cru, haché	60 ml ou ¼ tasse	55
Asperges, cuites	6 pointes	46
<b>Fruits</b>		
Kiwi	1 fruit de grosseur moyenne	28
Rhubarbe, cuite	125 ml ou ½ tasse	27
Bleuets, congelés	125 ml ou ½ tasse	22

Fr: Sources alimentaires de vitamine K (Food Sources of Vitamin K)

© 2019 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Avocat	½ fruit	21
Autre		
Pâtes aux œufs et aux épinards, cuites	125 ml ou ½ tasse	86
Foie de porc	75 g ou 2½ oz	66
Saucisse (de porc, de veau)	75 g ou 2½ oz	53
Thon pâle en conserve à l'huile	75 g ou 2½ oz	33
Fèves de soja, cuites	175 ml ou ¾ tasse	24
Poudre de thé vert matcha	2 g de poudre pour 1 tasse de thé	60

Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN) <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/switchlocale.do?lang=fr&url=t.search.recherche>

Consulté en novembre 2018.



### Pour aller plus loin

Afin d'obtenir des conseils et de plus amples renseignements sur vos préférences et vos besoins alimentaires et nutritionnels particuliers, appelez le 8-1-1 et demandez à parler avec un diététiste de HealthLink BC. Cette personne répondra à vos questions et vous donnera des informations sur les ressources qui sont à votre disposition dans votre langue.

Le 8-1-1 fournit des services de traduction sur demande dans plus de 130

langues. Une fois la liaison établie avec le 8-1-1, vous pourrez parler avec un orienteur du service de santé qui s'exprimera en anglais. Afin d'obtenir des services dans une autre langue, il vous suffira de prononcer la langue dans laquelle vous désirez parler (par exemple, dites « français » / « French ») et un interprète se joindra à l'appel.

Pour de plus amples renseignements, nous vous suggérons de consulter la ressource suivante :

- 1 HealthLink BC [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) – Obtenez des informations médicales non urgentes qui ont reçu l'assentiment de la communauté médicale.

*Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.*



## Notes

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.