



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

فيتامين ك في الأطعمة

Vitamin K

Content of Foods

الأطعمة المرتفعة بفيتامين ك (أكثر من ١٠٠

ميكروغرام)

الميكروغرام	الكمية	الطعام
110	½ كوب	البروكلي
109	½ كوب	كرنب بروكسيل
116	١ كوب	الهندباء، نبيء
350	½ كوب	البنجر
265	½ كوب	الفجل الأخضر
105	½ كوب	البصل الأخضر



الأطعمة المرتفعة بفيتامين ك (أكثر من 100 ميكروغرام)

ميكروغرام

الميكروغرام	الكمية	الطعام
531	½ كوب	الكيل المجمد والطازج
274	½ كوب	الكيل النيء
164	1 أغصان	البقدونس النيء
444	½ كوب	السبانخ
145	1 كوب	السبانخ النيء



الأطعمة المتوسطة بفيتامين ك (٢٥-١٠٠ ميكروغرام)

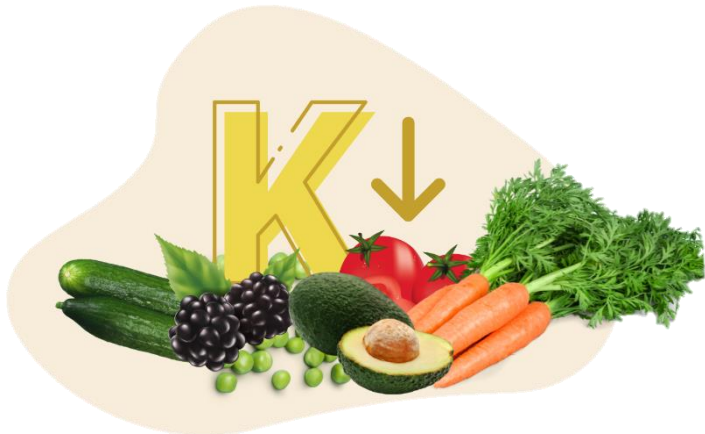
الميكروغرام	الكمية	الطعام
38	٥ براعم	نبات الهليون
72	½ كوب	نبات الهليون، مجمد
45	½ كوب	بروكلي نيء
37	½ كوب	ملفوف
32	½ كوب	لوبيا
31	١ متوسطة الحجم	الكيوي
63	١ كوب	الخس
44	½ كوب	البامية المجمدة
25	٥	البرقوق المجفف



الأطعمة المنخفضة بفيتامين ك (أقل من ٢٥

ميكروغرام)

الميكروغرام	الكمية	الطعام
18	١ متوسطة الحجم	الأرض الشوكي
6	١ أونصة	أفوكادو، نيء
10	½ كوب	الفاصولياء، خضراء أو صفراء
14	½ كوب	التوت الأسود
21	½ كوب	الملفوف، نيء
11	½ كوب	الجزر
8	½ كوب	القرنبيط، نيء
18	½ كوب	الكرفس، نيء
9	½ كوب	الخيار مع القشرة



الأطعمة المنخفضة بفيتامين ك (أقل من ٢٥

ميكروغرام)

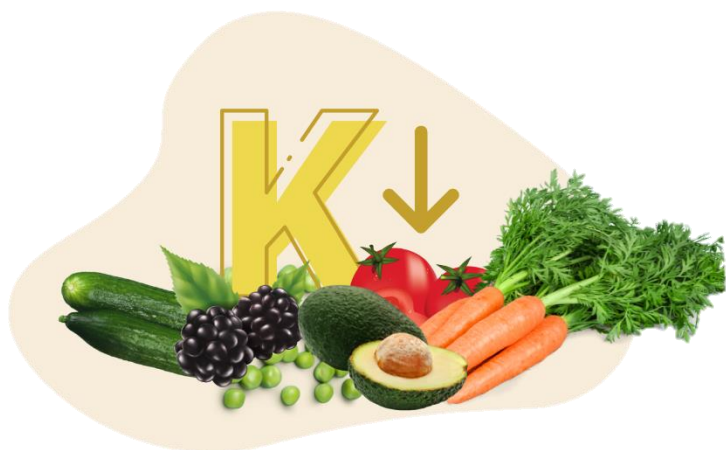
الميكروغرام	الكمية	الطعام
٦	١ ملعقة طعام	المايونيز
١٥	١ أونصة	المكسرات، الكاجو و السنوبر
٨	١ ملعقة طعام	زيت الزيتون
٢٥-١.	١ ملعقة طعام	زيت الكانولا وفول الصويا
٨	١ متوسطة الحجم	بابايا
١٨	١ ملعقة طعام	البقدونس المجفف
٨	١ متوسطة الحجم	كمثرى
12	½ كوب	العنب



الأطعمة المنخفضة بفيتامين ك (أقل من ٢٥

ميكروغرام)

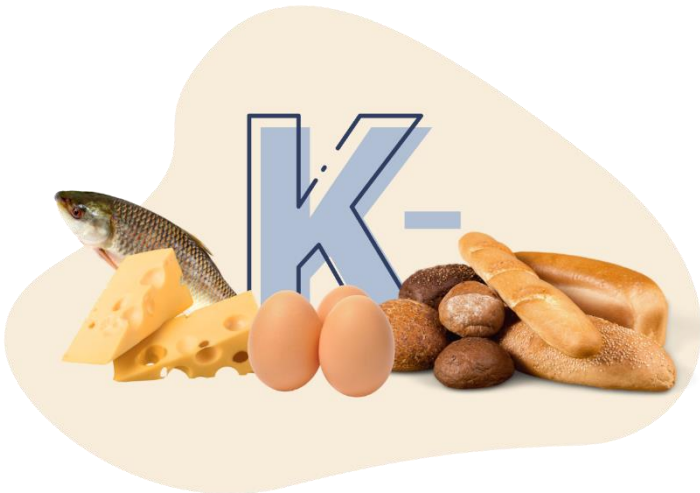
الميكروغرام	الكمية	الطعام
9	١ متوسطة الحجم	المانجا
١٩	½ كوب	البازلاء الخضراء
١٣	١ أونصة	بذور اليقطين
٧	١ كوب	حليب الصويا
١٦	½ كوب	فول الصويا
١٧	½ كوب	صلصة الطماطم
١.	١ متوسطة الحجم	طماطم نيء



الأطعمة الشبه خالية من فيتامين ك (أقل من ٥

ميكروغرام)

الطعام	الكمية
منتجات الخبز والحبوب	١ أونصة أو ½ كوب
الجبنة ، جميع الأنواع	١ أونصة
البيض	١ كبيرة
السلم والمحار	٣ أونصة
الفاكهة، كاملة أو معلبة أو عصير (باستثناء ما ذكر سابقاً)	١ أو ½ كوب



الأطعمة الشبه خالية من فيتامين ك (أقل من ٥

ميكروغرام)

الطعام	الكمية
اللحم والدجاج	١ أونصة
الحليب ومنتجات الألبان	١ كوب
المكسرات (باستثناء ما ذكر سابقاً)	١ أونصة
بذور زهرة عباد الشمس	٢ ملعقة طعام
الخضروات وعصير الخضروات (باستثناء ما ذكر سابقاً)	½ كوب



المصادر والمراجع:

- Academy of Nutrition and Dietetics , nutrition care manual 2021 – 2022

• جميع الصور التوضيحية من [canva.com](https://www.canva.com)

الإعداد والتدقيق:

تم اعداد و مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل أخصائيين قسم التغذية العلاجية بمستشفى الملك فهد الجامعي .

قسم التغذية العلاجية
وحدة التوعية الصحية
IAU-22-122



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University