

## Τροφές που ευνοούν την μείωση INR (για ασθενείς που λαμβάνουν sintrom)

### Περιεκτικότητα σε mg βιταμίνης Κ ανά 100 γραμμάρια τροφίμου

Λιγότερο από 1.0mg / 100γρ	Τρόφιμο με 1-10mg /100γρ	Τρόφιμο με 10-50mg / 100γρ	Τρόφιμο με 50-100mg/100γρ	Τρόφιμο με πάνω από 100mg /100γρ
Μπανάνα	Φυστικέλαιο	Σησαμέλαιο	Ελαιόλαδο	Σογιέλαιο
Πορτοκάλι	Καλαμποκέλαιο	Τυρί	Κουνουπίδι	Μπρόκολο
Μήλο χωρίς φλούδα	Μήλο με φλούδα	Συκώτι χοιρινού και κοτόπουλου	Συκώτι μοσχαρίσιο	Πράσινα γογγύλια
Πατάτες	Ηλιέλαιο	Βούτυρο	Κάρδαμο	Λάχανο
Κρεμμύδια	Μούρα	Αυγό	Σπαράγγια	Μαρούλι
Τσάι μαύρο	Ντομάτα	Μπιζέλια	Αβοκάντο	Σπανάκι
Λεμονάδα	Γλυκοπατάτες	Φασολάκια		Λαχαν.Βρυξελλών
Ρύζι	Γάλα	Γλυκό κολοκύθι		
Ζάχαρη	Καλαμπόκι	Καρότο		
Μέλι	Ροδάκινα			
Ζυμαρικά	Κορν φλέικς			
Κοτόπουλου Στ.	Αλεύρι ολικής			
Άπαχο χοιρινό				
Άπαχο βοδινό				
Άσπρο αλεύρι				
Μανιτάρια				