

Alimentos que alteram o INR

Alimentos que aumentam o INR

Vitamina C

Alho

Cebola

Tomate

Limão

Espinafre

Alimentos que diminuem o INR

Potássio

Banana

Cereja

Ameixa

Beterraba

Carnes Curadas (presunto, salpicão)

Vitamina K

Espinafres

Couve-flor

Couve-galega

Couve-lombarda

Carnes Curadas (presunto, salpicão)

Tangerina

Laranja

Castanha

Fígado

Salsa

Uva

Fanecas

Bacalhau

Sardinha

Couve-flor

Ervilhas

Grão de Bico

Feijão

Favas

Cacau e chocolate

Pepino

Salsa

Abacate

Chá verde

Pera

Figo

Kiwi

Gema de ovo

Trigo integral

Batata

