

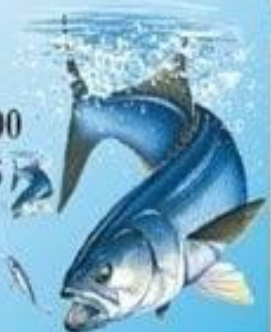
Где живет йод?



Содержание микроэлемента в мкг в 100 г продукта

Морская рыба

Печень трески 350
Пикша 240
Лосось, камбала 200
Морской окунь 145
Треска 130
Сельдь 90
Горбуша, кета 50



Овощи, зелень

Шпинат 20
Свёкла 7
Картофель 7
Морковь 5
Щавель 3
Рыбий жир 700
Морская капуста 150-200
Куриный желток 12-25



Морепродукты

Креветки 190
Устрицы 60



Мясо

Свинина 17
Говядина 12



Фрукты

Яблоки вместе с семечками 70
Фейхоа 70
Хурма 30



Молочные продукты

Молоко 15-20
Сыры 11
Сливочное масло 10

