

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



Морепродукты

Креветки 190
Устрицы 60



Мясо

Свинина 17
Говядина 12



Молочные продукты

Молоко 15-20
Сыры 11
Сливочное масло 10



Овощи, зелень

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



Фрукты

Яблоки вместе с семечками 70
Фейхоа 70
Хурма 30

