

Продукты, содержащие природный йод



Морепродукты
морская капуста, рыба,
креветки, кальмары, печень
трески



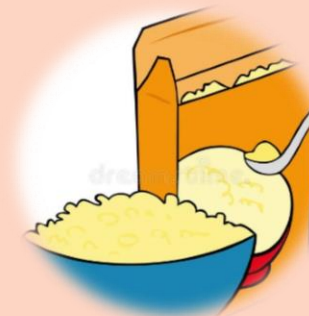
Молочные продукты
сливочное масло,
твердые сыры, молоко



Овощи, зелень
капуста, морковь, свекла,
горох, брокколи, шпинат,
фасоль



Фрукты
хурма, фейхоа,
виноград



Крупы
овес, крупа
пшеничная,
ячмень, рожь

Продукты, обогащенные йодом



Йодированная соль



Хлебобулочные изделия



Молочные продукты



Вода