

# 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



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816905

Владелец Коркина Ольга Александровна

Действителен с 07.07.2025 по 07.07.2026