Jod

Bedarf 0,2 mg

Täglich abgedeckt 0,04924 mg

Banane 100 g 0,003 mg

Honigmelone 100 g 0,002 mg

Parboiledreisgegart 360 g 0,003 mg

Haferflocken 15 g 0,00012 mg

Butterkäse 36 g 0,013 mg

Butter 10 g 0 mg

Brokkoligegart 100 g 0,015 mg

Blumenkohlgegart 100 g 0,001 mg

Möhregegart 100 g 0,003 mg

Pastinake 100 g 0,004 mg

Hokkaidokürbis 100 g 0,001 mg

Eisbergsalat 50 g 0,001 mg

Süßkartoffel 100 g 0,002 mg

Rapsöl 5 g 0 mg

Olivenöl 5 g 0 mg

Hirse 400g 0,004 mg

Quinoa

Kartoffeln 400 g 0,014 mg

Vollkornreis 245 g 0,002 mg

Hähnchenbrustfilet 100 g 0,001 mg

Lachsgekocht 120 g 0,029 mg

Eigelb 20 g 0,002 mg

Skyr 200 g 0,02 mg

Macadamianuss 25 g 0,001 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 0,001 mg

Kürbiskernepur 25 g 0,001 mg

Paranuss 4 g 0 mg

Walnuss 20 g 0,001 mg

Zucchinigegart 130 g 0,003 mg

Gurkegegart 130 g 0,003 mg

Dinkelvollkornnudelnroh 90 g