

Conseils diététiques

Source d'Iode	Source de Sélénium	Source de zinc
Sel iodé Algues Poisson et crustacés Œufs de saumon Œufs Produits laitiers Fromage de chèvre et de brebis	Poisson (lotte, merlu, thon) Abats Noix du Brésil Jaune d'œuf Foie de morue Légumes secs Riz brun Huîtres Céréales Fromage	Viandes Poissons Œufs Légumes secs Produits laitiers Huîtres Germe de blé Sésame Pavot

Augmenter la consommation de ces aliments, par exemple :

- Œufs 2 à 3 fois par semaine
- Légumes secs 1 à 2 fois par semaine
- Essayer de consommer du pain ou des céréales complètes
- Poisson 1 à 2 fois par semaine
- 1 portion de fruit oléagineux 1 fois par jour