Conseils diététiques

	Source d'Iode	Source de Sélénium	Source de zinc
Sel iodé AlguesPoisson (lotte, merlu, thon)Viandes PoissonsPoisson et crustacésNoix du BrésilŒufsŒufs de saumonJaune d'œufLégumes secsŒufsFoie de morueProduits laitiersProduits laitiersLégumes secsHuîtresFromage de chèvre et de brebisRiz brunGerme de bléHuîtresSésameCéréalesPavotFromage	Algues Poisson et crustacés Œufs de saumon Œufs Produits laitiers	Abats Noix du Brésil Jaune d'œuf Foie de morue Légumes secs Riz brun Huîtres Céréales	Poissons Œufs Légumes secs Produits laitiers Huîtres Germe de blé Sésame

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