

МОРЕПРОДУКТЫ

морская капуста, чука,
треска, печень трески,
минтай, сайра, макрель,
пикша, зубатка



ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

яблоки с семечками,
хурма, виноград, клюква,
клубника, крыжовник



ГДЕ ИСКАТЬ ЙОД?

ОВОЩИ

свекла, картофель,
морковь, баклажан,
зеленый горошек



ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ

В 1 гр соли 40 мкг йода



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

молоко, кефир,
йогурт, творог, сыр



ПРОЧЕЕ

яйцо куриное, крупа,
фасоль, чернослив



Ежедневная норма йода 120-150 мкг



Узнайте больше на сайте
profilaktika.tomsk.ru



Присоединяйтесь к группе
«Будь здоров! Центр общественного здоровья, Томск»