

CONTENIDO DE YODO EN DIVERSOS ALIMENTOS

<i>Pescado y otros mariscos</i>	<i>Contenido en yodo / 100g</i>
Mariscos	243 µg
Bacalao	170 µg
Mejillones	130 µg
Camarones	130 µg
Almejas y Berberechos...	120 µg
Ostras	58 µg
Lenguado	53 µg
Mero	52 µg
Atún	50 µg
Arenque	39 µg
Salmón	34 µg
Sardinias en conserva	9 µg
Rodaballo	4 µg
Anguila	4 µg
Trucha	4 µg
Carpa	2 µg
<i>Cereales</i>	
Pan de Centeno	8,5 µg
Avena	5,9 µg
Pan blanco	5,8 µg
Arroz	2,2 µg
<i>Verduras *</i>	
Espinacas	12 µg
Rábano	8 µg
Pepino	1,9 µg
Patatas	1,5 µg

Huevo	Contenido en yodo / 100g
Huevo de gallina (entero)	9,8 µg

Frutas	
Manzana	11 µg
Pera	1 µg
Cerezas (dulces)	0,9 µg

Leche	
Leche materna	6,3 µg
Leche de vaca	3,3 µg

Productos Lácteos	
Leche condensada	6,7 µg
Queso Edam	4 µg
Yogurt	3,5 µg
Queso ranchero Cottage	3,4 µg
Mantequilla	2,9 µg

Carnes	
Carne roja	6,8 µg
Carne de cerdo	5,2 µg
Carne de ternera	2,8 µg

* En caso de alimentos de origen vegetal, el contenido en yodo es muy variable y variará en función del terreno.

Página recomendada con alimentos ricos en yodo:

<http://alimentos.org.es/alimentos-ricos-en-yodo>