

Taula de contingut de iode en els aliments

<i>Contingut de iode en els aliments</i>	
Racions d'aliments	Iode
Moll (150 g)	285 µg
1 ració de peix fresc (150 g)	45 µg
Llagostins, gambes i gambetes (100 g)	90 µg
Cabra de mar, llagosta i llamàntol (100 g)	40 µg
Salmó (150 g)	60 µg
Bonítol, tonyina i sardines amb oli (100 g)	37 µg
1 ració de formatge semicurat (40 g)	13,6 µg
Arròs integral (80 g)	18 µg
1 tall de pernil serrà (20 g)	2,3 µg
1 ració de pinya (150 g)	45 µg

Font: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. *Tabla de composición de alimentos españoles*.
3ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.