

ALIMENTS RICS EN IODE

Límits d'ingesta màxims tolerables:

Nens de 1 a 3 anys	No superar 200 mcg/dia
Nens de 4 a 8 anys	No superar 300 mcg/dia
Nens de 9 a 13 anys	No superar 600 mcg/dia
Adolescents	No superar 900 mcg/dia
Adults	No superar 1100 mcg/dia
Aliments que contenen de 20-40 mcg / 100g:	<ul style="list-style-type: none">- Anxoves en oli- Gall fresc- Xampinyons- Fuet- logurt amb trossos de fruita descremat- Ous- Truita fresca- Pernil salat- Xoriç- Llet descremada UHT- Lluçet congelat- Llet sencera UHT
Aliments que contenen de 0-20 mcg / 100g	<ul style="list-style-type: none">- Formatge en porcions- Bonito en oli- Tonyina en oli- Formatge manxego semicurat- Sardines en oli- Musclos en escabetx- Sardines fresques- logurt amb trossos de fruita- Escopinyes al natural- Lluçet

*Extret de P.López "El llibre de nutrició" 1.993