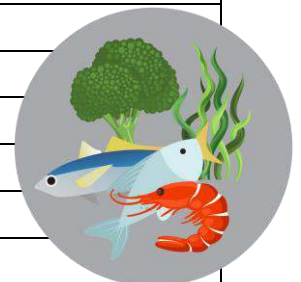




20 Jodhaltige Lebensmittel Tabelle [PDF]

Jodhaltige Lebensmittel	Gehalt in µg pro 100 g
Gemüse	
Brokkoli	15
Grünkohl	12
Spinat	12
Fleisch	
Schweineleber	14
Gans	4
Fisch	
Schellfisch	243
Kabeljau	155
Rotbarsch	104,5
Thunfisch	50
Garnelen	163
Obst	
Preiselbeeren	5
Bananen	3
Milchprodukte und Ei	
Ei	10
Kefir	8
Vollmilch	6
Butter	3
Sonstiges	
Wakame	10000-20000
Nori	5000-8000
jodiertes Speisesalz	2000
schwarzer Tee	11



Du möchtest mehr Informationen über Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren? Dann besuche uns regelmäßig auf:

>> <https://www.happy-blood.de>

Wissenswertes über Jod

Jod ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das über **jodhaltige Lebensmittel** aufgenommen werden muss. Es trägt zur Erhaltung einer **gesunden Gehirnfunktion** bei, bewahrt die Hautgesundheit und hilft die Körpertemperatur zu kontrollieren.

Der **ausreichende** Konsum an **jodhaltigen Lebensmitteln** klingt einfach, gelingt allerdings im stressigen Alltag nicht jedem. Daher kann es sinnvoll sein, auf **Vitalstoffe als Ergänzung** zurückzugreifen.

Du suchst eine **gute Alternative**, die Dich mit **ausreichend Jod** versorgt?

Dann hat Deine Suche nun ein Ende. Das **hochwertige** und **vegane Naturprodukt** von **viktilabs*** wird aus der Braunalge gewonnen, aus kontrolliert **biologischen** Anbau, **ohne** Konservierungsstoffe, **frei** von Pestiziden und Schwermetallen - laborgeprüft.



Bio Kelp als Jodquelle

4,8 ★★★★★

Biologisches Kelp – die natürliche Jodquelle aus dem Ozean.

- ✓ 150 µg Jod pro Pressling
- ✓ Ein Pressling deckt den **Tagesbedarf** an Jod
- ✓ aus **biologisch** angebautem Kelp
- ✓ **ohne Füll- und Zusatzstoffe**
- ✓ Hergestellt in **Deutschland**

SPARE nur heute 10 %

Preis: 15,90 € **14,31 €**

Preisnachlass im Link integriert und an der Kasse sichtbar

[Ich will mehr erfahren](#)

>>> Du gelangst zu viktilabs und kannst Dich dort in Ruhe informieren



Du möchtest mehr Informationen über Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren? Dann besuche uns regelmäßig auf:

>> <https://www.happy-blood.de>