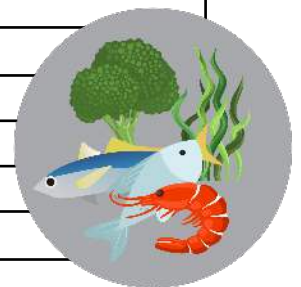




20 Jodhaltige Lebensmittel Tabelle [PDF]

Jodhaltiges 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 Jodhaltige Lebensmittel

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 Naturtreu*** hat eine exzellente Bioverfügbarkeit, **ohne** Konservierungsstoffe, **frei** von Pestiziden und Schwermetallen - laborgeprüft (spare 10 % mit dem Code **happy10**). Das Produkt enthält 1.700 Tropfen, die Deine Gesundheit für ganze **340 Tage** unterstützen.



Naturtreu Schildquell (Jod)

5,0 ★★★★★

Das Schilddrüsen-Spurenelement:
wirksame Jod-Tropfen für eine normale
Schilddrüsenfunktion

- ✓ **exzellente Bioverfügbarkeit** durch intelligente Tropfenform
- ✓ **reinstes, laborgeprüftes Jod** ohne unerwünschte Zusätze
- ✓ **1.700 Tropfen reichen über 340 Tage** (!)
- ✓ **ohne Füll- und Zusatzstoffe**
- ✓ Hergestellt in **Deutschland**

SPARE nur heute 10 %
Preis: 22,99 € **13,49 €**
10 % Rabattcode: **happy10**

[👉 Ich will mehr erfahren](#)

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

* Werbung



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

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