

Продукты богатые йодом:

- Морская рыба и морская капуста
- Гречневая крупа, пшено
- Овощи (картофель, свёкла, морковь, томаты)
- Орехи
- Фрукты (хурма, виноград, яблоки, слива, мандарины)
- Натуральные молочные продукты (сыр, яйца, молоко, творог)

