

**Teneur en iode dans les aliments : tableau des aliments riches en iode**

Aliment	Teneur en iode en mg/100 gr.	Teneur en iode en µg/100 gr.
Algue marine séchée laminaire digitata (kombu breton)	20 à 74	20 200 à 74 500 µg
Algue marine séchée laminaire saccharina(kombu royal)	28 à 53	27 900 à 52 800 µg
Algue marine séchée palmaria palmata (dulse)	4 à 54	4 000 à 54 100 µg
Algue marine séchée undaria (wakame)	12 à 35	11 800 à 34 700 µg
Algue marine séchée porphyra umbilicalis (nori)	6,7 à 19	6 700 à 18 800 µg
Sel iodé enrichi par les industriels	1,5	1 500 µg
Farine de poisson	0,10	100 µg
Ail frais	0,09	90 µg
Farine de maïs	0,08	80 µg
Thon frais	0,08	80 µg
Hareng frais	0,07	70 µg
Poissons marins fruits de mer	0,04	40 µg
Ananas frais	0,03	30 µg
Groseille verte	0,02	20 µg
Lait	0,015	15 µg
Mûre fraîche Pruneau	0,01	10 µg
Céréales	0,005	5 µg