

Jodgehalt einzelner Nahrungsmittel (Mikrogramm pro 100 g)

Kombu-Braunalgen	2 000 000
Dulse-Rotalgen	400 000
Hiziki-Braunalgen	300 000
Wakame-Braunalgen	200 000
Nori-Rotalgen	40 000
Jodiertes Speisesalz	2000
Molkenpulver (Inland)	2000
Lebertran	840
Molkenpulver (Ausland)	650
Meeräsche	330
Sahne 10% (Inland)	250
Schellfisch	50
Kondensmilch (Inland)	220
Meersalz (Vita)	200
Seelachs	200
Steinsalz	200
Fischstäbchen	160
Kabeljau	150
Garnelen	130
Miesmuscheln	130
Butter (Inland)	120
Steckmuscheln	120
Schafskäse	110
Brathering	100
Hummer	100
Joghurt (Inland)	100
Rotbarsch	100
Speisequark mager (Inland)	100
Kiwis	80
Makrele	80
Seelachs in Öl	80
Parmesan	67
Buttermilch (Inland)	60
Camembert	60
Lachs in Öl	60
Matjesfilet	60
Austern	58
Bückling	50
Hartkäse	50
Heilbutt	50
Scholle	50
Thunfisch in Öl	50
Schweineschmalz (Inland)	45
Hering	40
Räucherlachs	40
Sardinen	40
Schweinefleisch (Inland)	35

Lachs	
(ohne Jodfütterung)	34
Edamer Käse	30
Emmentaler Käse	30
Flunder	30
Feta aus Schafsmilch	30
Vollmilchschokolade	29
Nutella	27
Sardinen in Öl	25
Brunnenkresse	18
Champignons	18
Seezunge	17
Brokkoli	15
Möhren	15
Erbsen (geschält)	14
Rinderleber (Ausland)	14
Schweineleber	14
Erdnüsse	13
Grünkohl	12
Spinat	12
Kuhmilch (Ausland)	11
Schwarztee	11
Sahne 10% (Ausland)	10
Cashew-Nüsse	10
Hühnerei	10
Schweineschmalz	
(Ausland)	10
Siedesalz (Kochsalz)	10
Roggenbrot	
(ohne Jodsalz)	9
Kaffee	8
Radieschen	8
Rettich	8
Schweinefleisch	
(Ausland)	8
Gerste	7
Kondensmilch	
(Ausland)	7
Rindfleisch	
(Ausland)	7
Roggen	7
Spargel	7
Endivien	6
Hafer	6
Muttermilch	6
Sojabohnen	6
Weißbrot	
(ohne Jodsalz)	6
Haferflocken	5
Olivenöl	5
Preiselbeeren	5
Weißkohl	5

Zitronensaft	5
Aal	4
Bierhefe	4
Buttermilch (Ausland)	4
Erbsen (grün)	4
Feigen (getrocknet)	4
Flussbarsch	4
Forelle	
(ohne Jodfütterung)	4
Gans	4
Kartoffeln	4
Kohlrüben	4
Meerwasser	4
Pastinaken	4
Speisequark mager	
(Ausland)	4
Ziegenmilch	4
Joghurt (Ausland)	3,5
Bananen	3
Bohnen, grün	3
Butter (Ausland)	3
Hammelfleisch	3
Kalbfleisch (Ausland)	3
Knoblauch	3
Kopfsalat	3
Mais	3
Sellerie	3
Walnüsse	3
Gurke	2,5
Hirse	2,5
Kuhmilch (Ausland)	2
Äpfel	2
Apfelsinen	2
Karpfen	2
Mandeln	2
Mango	2
Paprikaschoten	2
Reis	2
Tomaten	2
Zucchini	2
Zwiebeln	2
Birnen	1,5
Feigen	1,5
Haselnüsse	1,5
Kohlrabi	1,5
Kürbis	1,5
Apfelsaft	1
Apfelsinensaft	1
Aubergine	1
Datteln (getrocknet)	1
Erdbeeren	1
Grapefruit	1

Johannisbeeren	1
Kirschen	1
Kokosnuss	1
Mandarinen	1
Pfirsiche	1
Pflaumen	1
Rhabarber	1
Sojamehl	1
Wassermelone	1
Aprikosen	0,5
Rosenkohl	0,5
Traubensaft	0,5
Weintrauben	0,5
Weizen	0,5
Trinkwasser	0,3
Blumenkohl	0
Stachelbeeren	0