

Teneur en iode des aliments

Les besoins humains en iode sous forme d'oligo-élément sont de 100 à 200 µg par jour (1 µg = 0,000001 g, soit 1 millionième). Les apports en iode sont à bannir en cas d'allergies ou de certains traitements notamment d'insuffisance thyroïdienne (Levothyroxine commercialisée sous le nom de Levothyrox®)

L'iodé dans les aliments

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	0,07	70 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