

Tagesbedarf: Erwachsene 3 µg (4 µg Schwangere)

Sardinen



28
Mikrogramm

Austern



15
Mikrogramm

Hüttenkäse



5
Mikrogramm

Thunfisch



5
Mikrogramm

Pute und Hähnchen



2
Mikrogramm

Lamm



1,8
Mikrogramm

Eier



1,7
Mikrogramm

Käse



1,5
Mikrogramm

Mengenangaben:

Mikrogramm pro 100 g Lebensmittel

Quelle: Das Dreiecke des Lebens, Uwe Karstädt