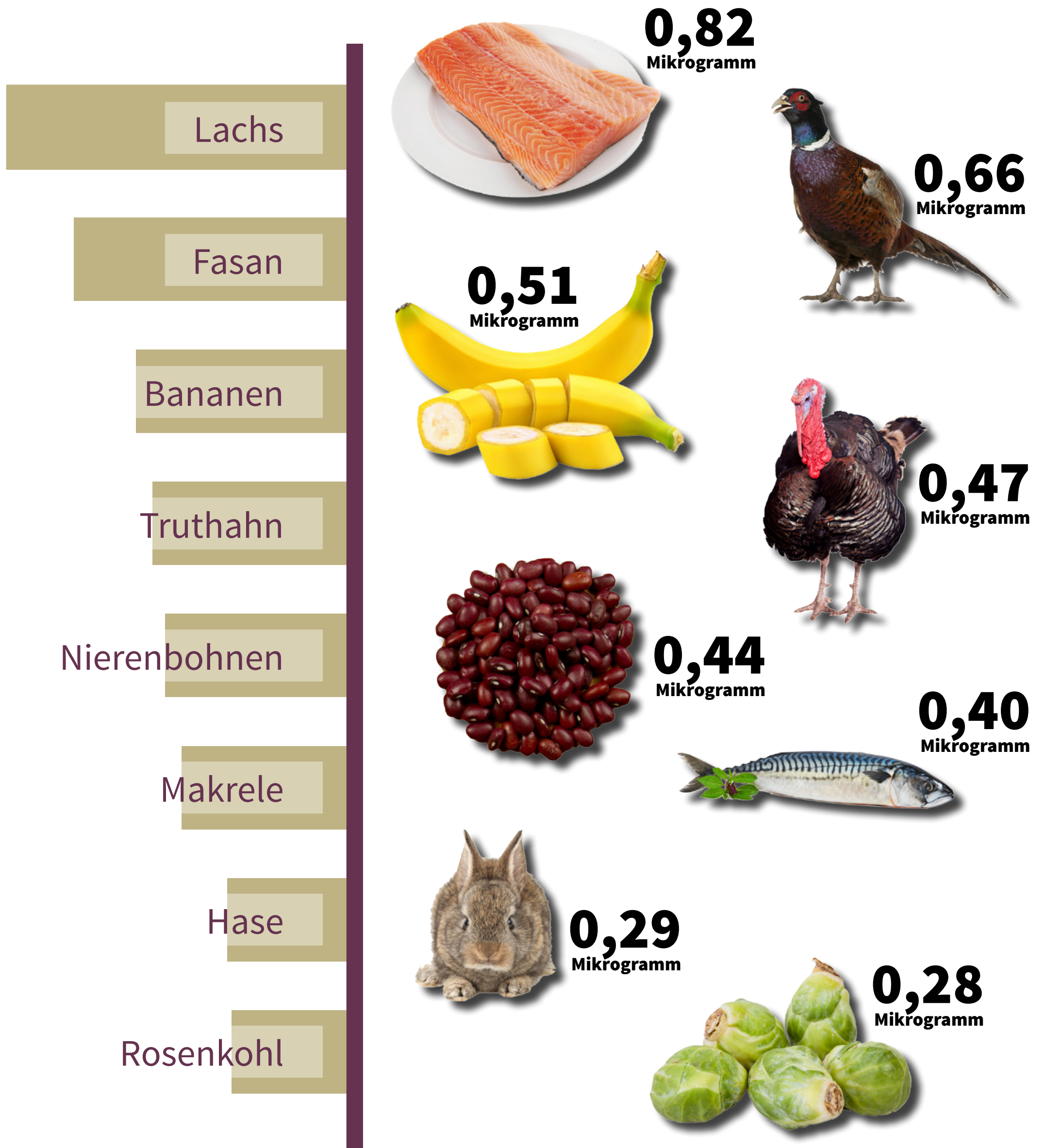


Tagesbedarf: Frauen 1,2 mg (1,9 mg Schwangere), Männer 1,5 mg



Mengenangaben:
Mikrogramm pro 100 g Lebensmittel

Quelle: Das Dreiecke des Lebens, Uwe Karstädt