

Feuille1

Algues	Teneur moyenne en iode (en µg/100g)	Quantité quotidienne recommandée en mg (pour atteindre 150µg)	Quantité à prendre en gramme en une ou deux fois si accident Radionucléaire
Kombu royal (<i>saccharina latissima</i>) Séchée ou déshydratée	341 000	44	6
Ascophylle noueux (<i>ascophyllum nodosum</i>) Séché ou déshydraté	68 200	219	29
Wakamé atlantique (<i>alaria esculenta</i>) Séchée ou déshydratée	34 600	433	58
Dulse (<i>palmaria palmata</i>) Séchée ou déshydratée	32 500	461	61
Spaghetti de mer (<i>himanthalia elongata</i>) Séchée ou déshydratée	14 400	1 000	138
Nori (<i>enteromorpha sp.</i>) Séchée ou déshydratée	9 390	1 600	215
Laitue de mer (<i>ulva sp.</i>) Séchée ou déshydratée	9 190	1 650	219