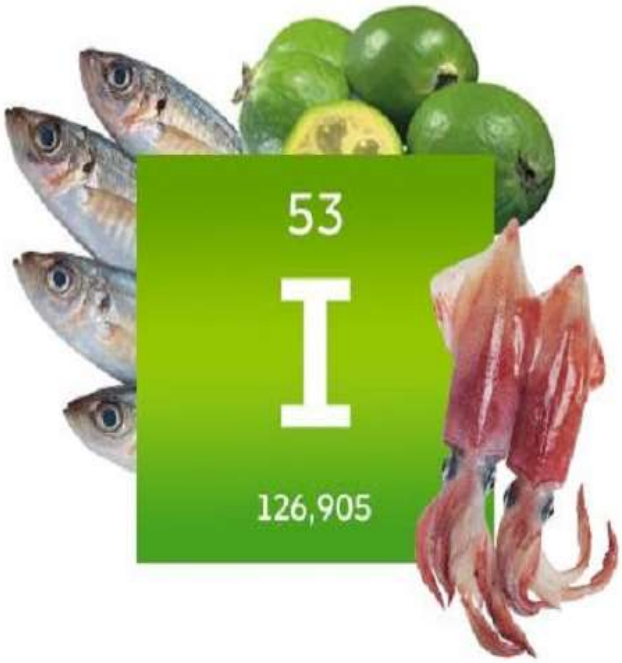
ЙОД здоровье бережет

ЙОД защищает организм

ЙОД разрушает раковые клетки

ПРИНИМАЙ ЙОД – УКРЕПЛЯЙ ЗДОРОВЬЕ



Суточная потребность:
для детей грудного возраста – 50 мкг,
для детей 6–9 лет –90 мкг,
9–12 лет – 120 мкг,
для взрослых – 150 мкг,
для беременных – 200 мкг

Содержится в:
фейхоа, морская капуста, кальмар, хек, минтай, пикша, треска, креветки, окунь, мойва, сом, тунец, яблоки