

Tabel 2 Jodiumgehalte in voedingsmiddelen per 100 g en per gebruikelijke portie

Rijk aan: 30% van 150 µg = 45 µg per 100 g

Bron van: 15% van 150 µg = 22,5 µg per 100 g

Voedingsmiddel	Jodiumgehalte (µg) per 100 g	Gebruikelijke portie	Jodiumgehalte (µg) per gebruikelijke portie
Graanproducten			
Brood, meergranen	32	35 g, een sneetje	11,2
Volkorenbrood	20	35 g, een sneetje	7
Wit brood	15	35 g, een sneetje	5,3
Havervlokken	4,5	40 g, een kommetje	1,8
Volkoren deegwaren, gekookt	1	200 g, een portie	2
Deegwaren, gekookt	1	200 g, een portie	2
Rijst, bruin, gekookt	0,83	200 g, een portie	1,7
Rijst, gekookt	0,31	200 g, een portie	0,6
Aardappelen			
Aardappel, oud, gekookt zonder schil	1	200 g, een portie	2
Melk en melkproducten			
Kefir, halfvolle melk	24,3	150 ml, een glas	36,5
Melk, volle	20	150 ml, een glas	30
Yoghurt, magere	20	125 g, een potje	25
Melk, magere	18,9	150 ml, een glas	28,4
Melk, halfvolle	15	150 ml, een glas	22,5
Yoghurt, halfvolle	14,9	125 g, een potje	18,6
Magere plattekaas	10	100 g, een potje	10
Yoghurt, volle	3,5	125 g, een potje	4,4
Kaas, Gorgonzola	302,9	30 g, een stukje	90,9
Kaas, geitenkaas, zachte, gepasteuriseerde melk	263,4	40 g, een plakje	105,4
Feta	189,6	30 g, een plakje	56,9
Kaas, Oud Brugge	59,15	30 g, een sneetje	17,7

Voedingsmiddel	Jodiumgehalte (µg) per 100 g	Gebruikelijke portie	Jodiumgehalte (µg) per gebruikelijke portie
Smeerkaas	21,7	20 g, een driehoekje	4,3
Camembert 45+	20	30 g, een stukje	6
Kaas, harde gemiddeld	19,4	30 g, een sneetje	5,8
Kaas, Chimay	19,2	30 g, een sneetje	5,8
Mozzarella	18	25 g, een plakje	4,5
Ricotta	18	25 g, een eetlepel	4,5
Kaas, halfharde gemiddeld	12,5	30 g, een sneetje	3,7
Gouda, Belgische	11,8	30 g, een sneetje	3,5
Parmezaan kaas	3	30 g, een stukje	0,9

Vlees

Rundvlees, biefstuk (mager)	15	100 g, een kwart bord	15
Konijn	15	100 g, een kwart bord	15
Lamskotelet	15	100 g, een kwart bord	15
Vlees, mager	15	100 g, een kwart bord	15
Rippenbout zonder vel	15	100 g, een kwart bord	15
Varkensstoofvlees, mager	15	100 g, een kwart bord	15
Vlees, halfvet	10	100 g, een kwart bord	10
Vlees, vet	6,5	100 g, een kwart bord	6,5
Rippenborst zonder vel	6	100 g, een kwart bord	6
Kalkoenborst zonder vel	6	100 g, een kwart bord	6
Lever (varken)	5,9	100 g, een kwart bord	5,9
Lever (kalf)	5,7	100 g, een kwart bord	5,7
Varkensvlees, varkenshaas	5	100 g, een kwart bord	5
Lever (rund)	4,3	100 g, een kwart bord	4,3
Gehakt, gemengd, gekruid	1,9	100 g, een kwart bord	1,9
Gehakt, rund-varken, gekruid	1	100 g, een kwart bord	1

Vis

Garnaal, grijze gekookt	260	50 g, een portie	130
Kabeljauw, gekookt	243	100 g, een kwart bord	243



Voedingsmiddel	Jodiumgehalte (µg) per 100 g	Gebruikelijke portie	Jodiumgehalte (µg) per gebruikelijke portie
Langoustine	240	30 g, een stuk	72
Zeekreeft, gekookt	130	100 g, een kwart bord	130
Mosselen, gekookt	124,7	200 g, een portie	249,4
Kabeljauw	116	100 g, een kwart bord	116
Tongschar	94	100 g, een kwart bord	94
Zalm, gekookt	73,9	100 g, een kwart bord	73,9
Oester	60	15 g, een stuk	9
Zeewolf	60	100 g, een kwart bord	60
Vis, mager	31,1	100 g, een kwart bord	31,1
Vis, vet	8,53	100 g, een kwart bord	8,5
Vis, halfvet	3,5	100 g, een kwart bord	3,5
Zalmforel	1,5	100 g, een kwart bord	1,5

Zeewier

Zeewier Wakame, gekookt	17000	15 g, een portie	2550
Zeewier Nori	3700	2,5 g, een blaadje	92,5
Zeewier Dulse, geweekt rauw	2100	40 g, een zakje	84

Ei

Kippenei, gekookt	75	50 g, een ei	37,5
-------------------	----	--------------	------

Plantaardige alternatieven

Peulvruchten gekookt	20	100 g, een kwart bord	20
Falafel, onbereid	5	100 g, een kwart bord	5
Vleesvervanger, micoproteïne	3,9	100 g, een kwart bord	3,9
Tofu	2	100 g, een kwart bord	2
Tempeh	0	100 g, een kwart bord	0
Haverdrink	20	150 ml, een glas	30
Rijstdrink	1	150 ml, een glas	1,5
Amandeldrink	0,5	150 ml, een glas	0,8
Hummus	0,7	20 g, als beleg	0,1
Pindakaas (100%)	0	20 g, als beleg	0



Voedingsmiddel	Jodiumgehalte (µg) per 100 g	Gebruikelijke portie	Jodiumgehalte (µg) per gebruikelijke portie
----------------	------------------------------	----------------------	---

Groenten

Kerstomaten	20		
Venkel	20	200 g, een portie	40
Paprika, geel	10,5	200 g, een portie	21
Prinsessenboon, klassiek gekookt	5	200 g, een portie	10
Pastinaak	3,6	200 g, een portie	7,2
Komkommer met schil	3	200 g, een portie	6
Bloemkool	2,5	200 g, een portie	5
Bloemkool, klassiek gekookt	2,5	200 g, een portie	5
Rauwkost, gemiddeld	2	200 g, een portie	4
Spinazie, gehakt diepvries	2	200 g, een portie	4
Broccoli, klassiek gekookt	2	200 g, een portie	4
Wortel, klassiek gekookt	1,6	200 g, een portie	3,2
Courgette	1,3	200 g, een portie	2,6
Groenten, gemiddeld	1,2	200 g, een portie	2,4
Paprika, rood	1	200 g, een portie	2
Koolrabi	1	200 g, een portie	2
Tuinkers	0,9	10 g, een stuk	0,1
Doperwt, diepvries	0,6	200 g, een portie	1,2
Witlof, klassiek gekookt	0,4	200 g, een portie	0,8

Fruit

Gedroogde vijg	4	20 g, een stuk	0,8
Frambozen	3	100 g, een portie	3
Appel met schil	0,9	155 g, een stuk	1,4
Peer met schil	0,8	160 g, een stuk	1,3
Fruitmengeling, vers	0,5	125 g, een stuk	0,6
Blauwe druiven	0,4	120 g, een trosje	0,5
Kiwi	0	75 g, een middelgroot stuk	0

Voedingsmiddel	Jodiumgehalte (µg) per 100 g	Gebruikelijke portie	Jodiumgehalte (µg) per gebruikelijke portie
----------------	------------------------------	----------------------	---

Oliën en vetten

Olie, koolzaad	15	10 g, een eetlepel	1,5
Boter, ongezoeten	11,1	18 g, een eetlepel	2
Boter, halfvolle, gezouten	4,6	18 g, een eetlepel	0,8
Olie, olijf	0,8	10 g, een eetlepel	0,1
Olie, zonnebloem	0,8	10 g, een eetlepel	0,1
Olie, kokos	0	10 g, een eetlepel	0

Zaden en noten

Hazelnoot	20	25 g, een handje	5
Zonnebloempitten	5	15 g, een eetlepel	0,8
Notenmengeling	2,6	25 g, een handje	0,7
Amandelnoot	2	25 g, een handje	0,5
Pecannoot	1	25 g, een handje	0,3
Cashew noot	1	25 g, een handje	0,3
Walnoot	1	25 g, een handje	0,3
Paranoot	0,05	25 g, een handje	0,01

Bronnen:

- Belgische voedingsmiddelentabel - www.internubel.be - geraadpleegd op 23 mei 2025
- Verordening (EG) n r. 1924/2006 van het Europees Parlement en de Raad van 20 december 2006 inzake voedings- en gezondheidsclaims voor levensmiddelen