

Lebensmittel	Selen-Gehalt pro 100g
Paranüsse	1917 µg
Austern	154 µg
Muscheln	130 µg
Leber	116 µg
Heilbutt	47 µg
Sardinen	45 µg
Thunfisch	42 µg
Schweinefleisch	39 µg
Rindfleisch	33 µg
Huhn	22 µg
Eier	20 µg
Sonnenblumenkerne	19 µg
Shiitake-Pilze	18 µg
Chia-Samen	16 µg
Braunreis	15 µg
Vollkornbrot	13 µg
Brokkoli	12 µg
Spinat	11 µg
Milch (Vollmilch)	8 µg
Joghurt (Vollfett)	8 µg