

Alimento	Selenio µg/100 gr
Noce brasiliana	1917
Senape (semi)	208,1
Rognone (rene) di maiale	190
Stoccafisso	147,8
Rognone	141
Rognone di agnello	126,9
Frattaglie di pollo fritte	104,2
Frattaglie di cappone in umido	95
Tonno pinne gialle	90,6
Cozze alla marinara	89,6
Polpo in umido	89,6
Grano duro	89,4
Fegatini di pollo fritti	88,2
Fegatini di pollo in umido	82,4
Fegato di agnello	82,4
Tonno al naturale	80,4
Rognone di vitello	80
Semi di girasole tostati	79,3
Germe di grano	79,2
Spaghetti all'uovo	78,8
Crusca	77,6
Tonno sott'olio	76
Sgombro sotto sale	73,4
Aragosta in umido	73,1
Spaghetti integrali	73
Fegato di tacchino	70,8
Grano	70,7
Kamut	69,3
Acciughe sott'olio	68,1
Fegato d'oca	68,1
Fegato d'anatra	67
Pancetta cotta al microonde	65,8
Tonno bianco al naturale	65,7
Caviale	65,5
Germe di grano tostato	65
Pancetta saltata in padella	65
Ostriche	63,7
Aragosta	63,6
Pasta	63,2
Spaghetti	63,2
Pesce pietra	63
Milza	62,2
Farina integrale	61,8
Milza di vitello	61,7
Tonno bianco sott'olio	60,1
Frattaglie di pollo bollite	59,6
Pancetta al forno	59
Aringa marinata	58,5
Pesce spada	57,4
Tuorlo	56
Zenzero	55,8
Frattaglie di cappone crude	55,3
Chia	55,2
Frattaglie di pollo crude	55,2
Kellogg's Special K	54,9
Fegatini di pollo	54,6
Semi di girasole	53

Alimento	Selenio µg/100 gr
Fegato di maiale	52,7
Sardine sott'olio	52,7
Aringa affumicata	52,6
Calamari fritti	51,8
Vongole in vasetto	50,5
Gamberi in umido	49,5
Gamberetti in scatola	47,5
Waffle	46,2
Paté di fegato di pollo	46,1
Halibut	45,6
Crusca d'avena	45,2
Calamari	44,8
Cozze	44,8
Orecchie di mare	44,8
Polpo	44,8
Seppie	44,8
Braciola di maiale	44,6
Polmone	44,3
Sgombro	44,1
Paté de foie gras	44
Paté di fegato d'oca affumicato	44
Funghi essiccati (Auricularia polytricha)	43,4
Spaghetti cinesi	43
Granchio in barattolo	42,9
Pesce Asinello affumicato	42,9
Grano germogliato	42,5
Medusa sotto sale	42,2
Gamberi impanati e fritti	41,7
Bistecca di bisonte	41,2
Durello di pollo in umido	41,1
Cosciotti di tacchino arrosto	40,9
Pancreas di maiale	40,8
Sardine in salsa di pomodoro	40,6
Pane integrale	40,3
Uova di pesce	40,3
Granchio in umido	40
Fegato	39,7
Salsiccia di maiale	39,7
Salmone in scatola	39,6
Coniglio in umido	38,5
Farina di malto	37,7
Farina d'orzo	37,7
Orzo perlato	37,7
Baguette	37,5
Costine di maiale brasate	37,4
Uovo d'oca	36,9
Tacchino arrosto	36,8
Acciughe	36,5
Alosa	36,5
Aringa	36,5
Aringa del Pacifico	36,5
Branziona o spigola	36,5
Brosmio	36,5
Butterfish	36,5
Cefalo o muggine	36,5
Cernia	36,5
Lampuga	36,5

Alimento	Selenio µg/100 gr
Merluzzo nero	36,5
Molva	36,5
Osmero americano	36,5
Pesce lupo	36,5
Pesce serra	36,5
Rana pescatrice	36,5
Ricciola	36,5
Rombo	36,5
Salmone	36,5
Salmone argentato	36,5
Salmone keta	36,5
Salmone reale	36,5
Squalo	36,5
Tonnetto striato	36,5
Tonno pinna blu	36,5
Trota di mare	36,5
Granchio	36,4
Uovo d'anatra	36,4
Struzzo	34,9
Macinato magro di maiale	34,8
Semi di sesamo	34,4
Semi di sesamo tostati	34,4
Animelle di agnello	34,3
Uovo di tacchino	34,3
Farina d'avena	34
Durello di tacchino in umido	33,4
Cuore di vitello	33,3
Merluzzo	33,1
Uovo fritto	33,1
Senape (salsa)	32,9
Milza di maiale	32,8
Farina di miglio	32,7
Milza di agnello	32,4
Salmone affumicato	32,4
Prezzemolo liofilizzato	32,3
Prosciutto di tacchino	32,2
Ali di tacchino arrosto	32,1
Fesa di tacchino arrosto	32,1
Ciccioli	32
Cuore di agnello	32
Petto di pollo	32
Uovo di quaglia	32
Gambero d'acqua dolce	31,6
Salmone rosa	31,4
Trippa di maiale	31,1
Pane di crusca	31
Bocconcini di pollo (Burger King)	30,9
Pane di segale	30,9
Medaglioni	30,8
Uovo sodo	30,8
Uovo	30,7
Costine di maiale arrosto	30,6
Petto di pollo al microonde	30,6
Salmone rosso	30,6
Uovo in camicia	30,6
Vongole	30,6
Pane all'uovo	30,1

Alimento	Selenio µg/100 gr
Pane d'avena	30
Spalla	30
Gamberi	29,6
Cerfoglio, essiccato	29,3
Coriandolo essiccato (foglie)	29,3
Durello di tacchino	29,2
English muffins	29,2
Crostini di pane	28,8
Bagel	28,7
Fette biscottate dolci (zwieback)	28,7
Gallina in umido	28,7
Pane di crusca di riso	28,7
Controfiletto	28,4
Surimi	28,1
Fagioli pinto	27,9
Wurstel di maiale	27,8
Petto di pollo arrosto	27,6
Farina 0	27,5
Kellogg's Special K con cioccolato fondente	27,5
Lumache di mare	27,4
Latte scremato in polvere	27,3
Pane	27,2
Pane al germe di grano	27,2
Spaghetti di soia	27
Croissant al formaggio	26,8
Sogliola e platessa	26,6
Cosciotti di pollo in umido	26,5
Hot dog	26,5
Coriandolo (semi)	26,2
Petto di pollo fritto	26,2
Sovracosce di pollo arrosto	26,1
Champignon	26
Pesce Asinello	25,9
Crackers integrali	25,8
Omelette	25,8
Durello di pollo	25,5
Oca arrosto	25,5
Ali di pollo fritte	25,4
Fianco	25,4
Salame italiano	25,4
Semi di lino	25,4
Cosciotti di pollo arrosto	25,2
Carne di bisonte	25,1
Braciola di manzo	25
Barretta di riso e frumento	24,9
Hamburger (Burger King)	24,9
Ali di pollo arrosto	24,7
Hamburger	24,7
Pancreas	24,7
Pane grattugiato	24,7
Carne di maiale macinata	24,6
Punta di petto	24,6
Pumpernickel (pane di segale)	24,5
Cheeseburger (Burger King)	24,4
Fesa di tacchino	24,4
Lombata	24,1
Bisgnè non farcito	24

Alimento	Selenio µg/100 gr
Aglio essiccato, in polvere	23,9
Tortellini	23,9
Carne di coniglio	23,7
Spezzatino	23,6
Trota iridea	23,6
Uova strapazzate	23,5
Panino con pollo (Burger King)	23,4
Riso integrale	23,4
Polpette di pollo	23,3
Zampa di maiale	23,3
Wurstel di pollo	23
Zampa di maiale in umido	23
Merluzzo nordico	22,9
Panino per hamburger	22,8
Cheeseburger	22,7
Croissant	22,7
Fegato di vitello	22,7
Sovracosce di pollo crude	22,6
Grana	22,5
Anatra arrosto	22,4
Costolette	22,3
Petto di pollo in umido	22,3
Polpette di tacchino	22,1
Costine di maiale	22
Champignon grigliati	21,9
Cuore	21,8
Roast beef	21,8
Ali di pollo in umido	21,7
Pizza	21,5
Cracker light	21,4
Cervello di manzo	21,3
Biscotti savoiardi	21,1
Cosciotti di pollo crudi	21
Panino al roast beef	21
Coscia di pollo	20,9
Doppio hamburger	20,9
Animelle di vitello	20,7
Biscotti alla frutta	20,5
Sovracosce di pollo fritte	20,5
Peperoncino (pepe cornuto), in polvere	20,4
Pancetta	20,2
Salsiccia affumicata di maiale, manzo e tacchino	20,2
Storione affumicato	20,1
Albume	20
Mortadella	20
Prosciutto di Modena sgrassato	20
Anacardi	19,9
Riso parboiled	19,9
Cosce di pollo fritte	19,6
Biscotti	19,5
Soia tostata	19,3
Salsiccia di vitello	19,2
Soia tostata e salata	19,1
Croissant alla mela	19
Cosciotti di pollo fritti	18,8
Petto di quaglia	18,8
Amaranto	18,7

Alimento	Selenio µg/100 gr
Carne di bisonte macinata	18,7
Champignon grandi	18,6
Pan di spagna	18,5
Emmental	18,2
Bocconcini di pollo	18,1
Kellogg's Rice Krispies	18,1
Kellogg's Berry Rice Krispies	18,1
Timo (animelle)	18,1
Cosce di pollo in umido	18
Farina di segale scura	18
Doppio cheeseburger	17,9
Ali di pollo crude	17,8
Gallina	17,8
Melassa	17,8
Polmone di maiale	17,8
Soia	17,8
Polmone d'agnello	17,7
Farina di segale chiara	17,6
Faraona	17,5
Pasta di guava	17,5
Macinato magro	17,4
Quaglia	17,4
Crocchette di pollo	17,3
Muesli	17,3
Biscottini	17,2
Noce cinerea americana	17,2
Pollo impanato e fritto	17,2
Polmone di vitello	17,2
Salatini soffici	17,2
Curry (polvere)	17,1
Filetto	17,1
Sovracosce di pollo in umido	17,1
Mozzarella	17
Noce nera	17
Prosciutto di Modena	17
Salame Napoli	17
Shortcake	17
Oca	16,8
Tartaruga di mare	16,8
Burrito con carne	16,7
Petto di fagiano	16,7
Ricotta light	16,7
Carne macinata (10% grasso)	16,6
Crusca di mais	16,5
Bistecca di sottofiletto	16,3
Lasagne alla bolognese	16,3
Latte in polvere	16,3
Torta allo zenzero	16,3
Carne per brasato	16,2
Fagiano	16,2
Insalata con gamberetti	16,2
Kellogg's coco pops	16,1
Pane bianco	16,1
Prosciutto crudo sgrassato	16
Prosciutto San Daniele sgrassato	16
Salame Milano	16
Salame Ungherese	16

Alimento	Selenio µg/100 gr
Cervello di maiale	15,9
Cracker al latte	15,9
Focaccia	15,9
Pesce Pollock	15,9
Sottilette	15,9
Carne per hamburger	15,8
Panino prosciutto e formaggio	15,8
Pollo fritto	15,8
Zampa di maiale in salamoia	15,8
Bistecca fiorentina	15,7
Crusca di riso	15,6
Eclairs	15,6
Bigné alla crema	15,5
Mais	15,5
Mais bianco	15,5
Polenta	15,5
Polenta bianca	15,5
Farina di mais bianca	15,4
Farina di mais gialla	15,4
Riso integrale soffiato	15,4
Coscia di fagiano	15,3
Fungo del muschio	15,2
Farina di riso	15,1
Frattaglie di maiale	15,1
Pancake al burro	15,1
Riso	15,1
Riso glutinoso	15,1
Spaghetto di riso	15,1
Wurstel di tacchino	15,1
Carne macinata (20% grasso)	15
Controfiletto di vitello brasato	15
Feta	15
Lingua di agnello	15
Prosciutto crudo	15
Speck dell'Alto Adige	15
Pancake fatto in casa	14,9
Latte condensato	14,8
Polpette	14,8
Farina 00	14,6
Brie	14,5
Camembert	14,5
Cheshire	14,5
Edam o edammer	14,5
Fontina	14,5
Gorgonzola	14,5
Gruviera	14,5
Limburger	14,5
Monterey	14,5
Pecorino	14,5
Port salut	14,5
Provolone	14,5
Ricotta	14,5
Roquefort	14,5
Tilsit	14,5
Arrosto di vitello	14,4
Farina di segale	14,4
Mozzarella light	14,4

Alimento	Selenio µg/100 gr
Cacao amaro in polvere	14,3
Carne macinata (25% grasso)	14,3
Cipolla essiccata (in polvere)	14,3
Aglio	14,2
Prezzemolo essiccato	14,1
Salsiccia affumicata di suino e bovino	14,1
Zampe di rana	14,1
Farina masa	14
Pancake al mirtillo	14
Prosciutto San Daniele	14
Salami Italiani alla Cacciatora	14
Anatra	13,9
Cheddar	13,9
Nachos con formaggio	13,9
Segale	13,9
Wurstel di manzo e maiale	13,8
Bastoncini di tacchino	13,5
Carne macinata (30% grasso)	13,5
Piccione	13,5
Semi di papavero	13,5
Ravioli (ripieno di formaggio) con salsa di pomodoro	13,4
Fagioli rosa	13
Kellogg's Special K con frutti rossi	13
Prosciutto di Parma sgrassato	13
Fagiolo kidney	12,9
Involtini primavera	12,9
Capasanta	12,8
Fagioli cannellini	12,8
Fagioli gialli	12,8
Fagioli borlotti	12,7
Bottatrice	12,6
Carpa	12,6
Lavarello o coregone	12,6
Luccio	12,6
Pesce latte	12,6
Pesce persico	12,6
Storione	12,6
Trota	12,6
Carne di vitello brasata	12,5
Trippa	12,5
Burrito con fagioli e manzo	12,4
Cacao in polvere	12,3
Farina di sorgo	12,2
Aneto (semi)	12,1
Cumino dei prati o carvi	12,1
Semi di sedano	12,1
Coppa	12
Cotechino	12
Prosciutto cotto alta qualità sgrassato	12
Prosciutto cotto scelto sgrassato	12
Tacchino	12
Torta alle noci pecan	12
Zampone	12
Anacardi tostati (con sale)	11,7
Anacardi tostati (senza sale)	11,7
Burrito con fagioli e formaggio	11,7
Farro	11,7

Alimento	Selenio µg/100 gr
Noce macadamia tostata	11,7
Noce macadamia tostata (con sale)	11,7
Torta al limone	11,6
Brownies	11,5
Burro di anacardi	11,5
Controfiletto di vitello arrosto	11,5
Insalata con prosciutto e formaggio	11,3
Biscotti al burro con goccioline	11,2
Costolette di vitello arrosto	11,1
Agnello	11
Fagioli navy	11
Pancetta arrotolata	11
Prosciutto cotto alta qualità	11
Prosciutto cotto scelto	11
Prosciutto di Parma	11
Paté di pollo	10,8
Wurstel di manzo	10,8
Burrito con carne e fagioli	10,7
Torta al cocco	10,7
Biscotti al cocco	10,5
Bran flakes (fiocchi di crusca)	10,5
Cuore di maiale	10,4
Lingua di maiale	10,4
Bastoncini di pollo	10,3
Pollo	10,3
Biscotti graham crackers	10,2
Carne di renna	10,2
Burrito con fagioli	10,1
Carne di cavallo	10,1
Noce di cocco	10,1
Cervello di vitello	10
Pistacchi tostati	10
Pistacchi tostati (con sale)	10
Prosciutto cotto	10
Prosciutto cotto sgrassato	10
Fiocchi di latte	9,9
Biscotti d'avena	9,8
Carne di beefalo	9,8
Carne di cinghiale	9,8
Muffins al mirtillo	9,8
Carne di antilocapra	9,7
Carne di cervo	9,7
Costolette di agnello arrosto	9,7
Gamberetti fritti	9,7
Pasta al sugo con polpette	9,7
Carne di alce	9,6
Pane di patate	9,5
Pasta al formaggio	9,5
Carne di lepre	9,4
Erba cipollina liofilizzata	9,4
Kellog's all-bran	9,4
Lingua	9,4
Semi di zucca	9,4
Semi di zucca tostati	9,4
Semi di zucca tostati (con sale)	9,4
Champignon bianchi	9,3
Taco con carne, formaggio e lattuga	9,2

Alimento	Selenio µg/100 gr
Carne in scatola	9,1
Crocchette di pesce	9,1
Sugo di pesce	9,1
Torta di banane	9,1
Carne di bufalo	9
Cervello di agnello	9
Fagioli dell'occhio	9
Fonduta	9
Grasso del maiale	9
Pasta al pomodoro	9
Tofu	8,9
Carne di capra	8,8
Lombata di vitello	8,8
Peperoncino rosso (cayenna)	8,8
Torta al burro	8,8
Budino al creme caramel	8,7
Controfiletto di vitello	8,7
Costolette di agnello	8,7
Carne di agnello	8,6
Carne di vitello	8,6
Pop corn	8,6
Costolette di vitello	8,5
Quinoa	8,5
Cioccolato fondente (60-70%)	8,4
Pasta al ragù	8,4
Spaghetti con pomodoro e carne	8,4
Carne di orso	8,3
Farina di ceci	8,3
Grano saraceno	8,3
Kellog's Corn Flakes	8,3
Lenticchie	8,3
Spaghetti giapponesi somen	8,3
Burro di arachidi	8,2
Ceci	8,2
Fagioli goa	8,2
Fagioli mung o soia verde	8,2
Fagiolo giacinto	8,2
Fave secche	8,2
Lenticchie rosa	8,2
Lupini	8,2
Pesce gatto	8,2
Carne di vitello macinata	8,1
Patatine	8,1
Patatine senza sale	8,1
Cuore di pollo in umido	8
Farina di mais	8
Lardo di maiale	8
Pancia di maiale	8
Pasta con sugo ai wurstel	8
Spalla grassa	8
Cioccolata calda	7,9
Lievito secco attivo	7,9
Pasta di farina di mais	7,9
Torta al cioccolato	7,8
Torta di cliegie	7,8
Torta di mele	7,8
Salatini	7,6

Alimento	Selenio µg/100 gr
Arachidi	7,5
Arachidi salate	7,5
Farina di soia	7,5
Torta alla crema di cioccolato	7,5
Mousse al cioccolato	7,4
Torta di mirtilli	7,4
Wurstel di soia	7,4
Biscotti di pasta frolla	7,3
Pop corn fatti in casa	7,3
Torta paradiso	7,3
Chiodi di garofano	7,2
Fagioli di Lima	7,2
Spirulina essiccata	7,2
Insalata con pollo	7,1
Riso con pollo	7,1
Torta di zucca	7,1
Bresaola	7
Carne d'agnello	7
Fagiolo di Lima nano	7
Lingua di vitello	7
Pistacchi	7
Yogurt scremato al cioccolato	7
Cioccolato fondente extra (70-85%)	6,8
Doughnuts	6,8
Mince pie	6,6
Anguilla	6,5
Crackers	6,4
Pasta con verdure	6,4
Fieno greco o trigonella	6,3
Paprika	6,3
Latte di cocco	6,2
Senape con miele	6,2
Asparagi bolliti	6,1
Asparagi bolliti (senza sale)	6,1
Strudel	6,1
Tortillas	6,1
Spinaci surgelati	6
Yogurt magro alla frutta	6
Faglioli navy in scatola	5,8
Biscotti wafers	5,7
Fagioli in umido	5,7
Shiitake o lentinula edodes	5,7
Biscotti alla melassa	5,6
Pancake	5,6
Zafferano	5,6
Caprino stagionato	5,5
Cupcake al cioccolato	5,5
Patate con formaggio e prosciutto	5,5
Pomodori secchi	5,5
Nachos con formaggio, fagioli e carne	5,4
Crema di pomodoro	5,3
Crema di pomodoro (senza sale)	5,3
Farina di carrube	5,3
Pomodoro in polvere	5,3
Cheesecake	5,2
Cumino	5,2
Latte al malto	5,2

Alimento	Selenio µg/100 gr
Biscotti allo zenzero	5,1
Zuppa di pollo e verdure	5,1
Anice verde	5
Cipolla disidratata	5
Fiocchi d'avena con latte intero e banane	4,9
Noci	4,9
Pepe nero	4,9
Yogurt magro alla vaniglia	4,9
Cono per gelato	4,8
Taco	4,8
Stufato di manzo in scatola	4,7
Rosmarino essiccato	4,6
Santoreggia ortense	4,6
Timo	4,6
Curcuma	4,5
Fagioli di Lima in scatola	4,5
Fiocchi di latte (con verdure)	4,5
Maggiorana, essiccata	4,5
Origano	4,5
Biscotti marshmallow	4,4
Dragoncello	4,4
Kellogg's frosties	4,4
Teff	4,4
Cuore di pollo	4,3
Riso soffiato con latte intero	4,3
Riso soffiato con latte intero e banane	4,3
Crema di mandorle	4,2
Eggnog	4,2
Ciambelle al cioccolato	4,1
Nocciole pelate	4,1
Nocciole tostate	4,1
Torta alla crema	4,1
Zuppa di piselli e prosciutto	4,1
Caprino	3,8
Noce pecan	3,8
Pasta con formaggio	3,8
Latte intero	3,7
Latticello	3,7
Salvia	3,7
Crema di nocciole e cioccolato	3,6
Gelato con gocce di cioccolato	3,6
Latte e cioccolato	3,6
Noci macadamia	3,6
Yogurt bianco scremato	3,6
Zuppa di piselli	3,6
Biscotti al cacao con crema	3,5
Frittelle di cipolle	3,5
Peperoncino piccante	3,5
Ravioli al formaggio	3,5
Bevanda al cioccolato	3,4
Insalata con uovo e formaggio	3,4
Pasticcini crema e cioccolato	3,4
Biscotti strudel al fico	3,3
Latte scremato (1% di grasso)	3,3
Riso e tacchino	3,3
Sundae al cioccolato	3,3
Yogurt intero alla frutta	3,3

Alimento	Selenio µg/100 gr
Fagioli	3,2
Fagioli kidney	3,2
Fagioli kidney rossi	3,2
Mandorle pelate	3,2
Peperoncino pasilla essiccato	3,2
Salsa di formaggio	3,2
Shake alla vaniglia (Burger King)	3,2
Shake alla vaniglia (fast food)	3,2
Sundae al caramello	3,2
Brioche con gelato	3,1
Cannella	3,1
Fagioli adzuki	3,1
Fagioli borlotti in scatola	3,1
Gelato con biscotto	3,1
Kiwi giallo (gold)	3,1
Latte scremato	3,1
Pepe bianco	3,1
Adobo	3
Basilico essiccato	3
Broccolo (fiore)	3
Cioccolato fondente (45-60%)	3
Dattero (deglet noor)	3
Foglie del broccolo	3
Gelato al cioccolato (soft)	3
Neufchatel	3
Pomodori secchi sott'olio	3
Riso e pollo	3
Zuppa di manzo e verdure	3
Biscotti della fortuna	2,9
Carne di manzo	2,9
Minestra di verdura	2,9
Peperoncino ancho essiccato	2,9
Sundae alla fragola	2,9
Alloro	2,8
Amido di mais	2,8
Biscotti con uvetta	2,8
Broccoli surgelati	2,8
Caprino morbido	2,8
Salsa di rafano o cren	2,8
Coda di maiale	2,7
Latte e cacao	2,7
Macis	2,7
Miglio	2,7
Patate gratinate	2,7
Pepe giamaicano	2,7
Cono al cioccolato	2,6
Gelone o orecchione	2,6
Panna acida	2,6
Zuppa di granchi	2,6
Broccoli italiani	2,5
Crostata al cioccolato	2,5
Dolcetti al cioccolato	2,5
Fagioli dall'occhio bolliti	2,5
Gelato al cioccolato	2,5
Glassa al cocco	2,5
Latte parzialmente scremato	2,5
Mandorle	2,5

Alimento	Selenio µg/100 gr
Purè di patate istantaneo	2,5
Agnello con verdure	2,4
Burro di mandorle	2,4
Gelato ricoperto di cioccolato	2,4
Insalata di patate con uova	2,4
Nocciole	2,4
Prosciutto e verdure	2,4
Torta fritta al limone	2,4
Torta fritta alla cliegia	2,4
Torta fritta alla frutta	2,4
Asparagi	2,3
Bulgur	2,3
Fagioli dall'occhio freschi	2,3
Fagioli dell'occhio in scatola	2,3
Milk shake alla vaniglia	2,3
Zuppa di gamberi	2,3
Farina di mais blu	2,2
Fungo dell'olmo	2,2
Gallinacci o finferli	2,2
Grifola frondosa	2,2
Insalata taco	2,2
Manzo e verdure	2,2
Spugnola o morchella	2,2
Yogurt bianco	2,2
Biscotti alla vaniglia	2,1
Pollo e verdure	2,1
Shake alla frutta (fast food)	2,1
Latte intero alta qualità	2
Marmellata di albicocche	2
Torta di frutta	2
Gelato alla fragola	1,9
Milk shake al cioccolato	1,9
Piselli bolliti	1,9
Piselli bolliti (senza sale)	1,9
Piselli surgelati	1,9
Siero del latte	1,9
Sugo di funghi	1,9
Tacchino con verdure	1,9
Caramelle al caramello	1,8
Fave in scatola	1,8
Gelato fior di latte	1,8
Latte umano	1,8
Pastinaca	1,8
Piselli freschi	1,8
Salsa di soia	1,8
Asparagi surgelati	1,7
Budino al cioccolato	1,7
Latte di pecora	1,7
Marshmallows	1,7
Piselli in scatola	1,7
Shake al cioccolato (fast food)	1,7
Broccoli bolliti	1,6
Broccoli bolliti (senza sale)	1,6
Budino alla vaniglia	1,6
Cavolini di bruxelles	1,6
Fagioli cannellini in scatola	1,6
Maionese	1,6

Alimento	Selenio µg/100 gr
Maionese light	1,6
Noce moscata	1,6
Piselli	1,6
Cavolini di bruxelles bolliti	1,5
Cavolini di bruxelles bolliti (senza sale)	1,5
Fagiolini serpenti	1,5
Fagiolini serpenti bolliti	1,5
Fagiolini serpenti bolliti (senza sale)	1,5
Fagiolo goa	1,5
Guancia di maiale	1,5
Lattuga rossa	1,5
Platano	1,5
Soia fresca	1,5
Spinaci bolliti	1,5
Spinaci bolliti (senza sale)	1,5
Latte di capra (vitamina D aggiunta)	1,4
Panna spray	1,4
Sake	1,4
Soia fresca bollita	1,4
Soia fresca bollita (senza sale)	1,4
Sugo alla marinara	1,4
Cavolo cinese bollito	1,3
Salsa barbecue	1,3
Succo di frutta con yogurt scremato	1,3
Tamarindo	1,3
Torta alle pesche	1,3
Caldarroste	1,2
Capperi (in scatola)	1,2
Fave fresche	1,2
Foglie di rapa	1,2
Patate O'Brien	1,2
Patatine fritte (Burger King)	1,2
Piselli e riso integrale	1,2
Scalogno	1,2
Zucchero di canna	1,2
Caffè d'orzo	1,1
Caramelle di gelatina	1,1
Fecola di patate	1,1
Rabarbaro	1,1
Acqua di cocco	1
Banana	1
Burro	1
Burro light con sale	1
Burro light senza sale	1
Burro salato	1
Cardi bolliti	1
Cardi bolliti (senza sale)	1
Fave bollite	1
Fave bollite (senza sale)	1
Porro	1
Salsa di carne (manzo)	1
Sedano bollito	1
Sedano bollito (senza sale)	1
Spinaci	1
Acetosa	0,9
Basella o spinacio indiano	0,9
Bietola	0,9

Alimento	Selenio µg/100 gr
Bietole bollite	0,9
Bietole bollite (senza sale)	0,9
Borragine	0,9
Borragini bollite	0,9
Borragini bollite (senza sale)	0,9
Cavolo verde	0,9
Cavolo verde bollito	0,9
Cavolo verde bollito (senza sale)	0,9
Chenopodio ambrosioide	0,9
Coriandolo fresco	0,9
Crescione dell'orto	0,9
Crescione dell'orto bollito	0,9
Crescione dell'orto bollito (senza sale)	0,9
Dessert con yogurt alla banana	0,9
Erba cipollina	0,9
Fagioli in scatola	0,9
Farfaraccio	0,9
Farinello	0,9
Fiori di zucca bolliti	0,9
Foglie di amaranto	0,9
Foglie di amaranto bollite	0,9
Foglie di amaranto bollite (senza sale)	0,9
Foglie di barbabietola	0,9
Foglie di rapa bollite	0,9
Foglie di rapa bollite (senza sale)	0,9
Foglie di senape	0,9
Foglie di vite	0,9
Foglie di zucca	0,9
Foglie di zucca bollite	0,9
Foglie di zucca bollite (senza sale)	0,9
Insalata di patate	0,9
Insalata valeriana	0,9
Lattuga asparago	0,9
Moringa (foglie)	0,9
Olive nere	0,9
Olive verdi	0,9
Patate fritte	0,9
Radicchio	0,9
Salsa tartara	0,9
Zuppa di sedano	0,9
Basella, spinacio indiano	0,8
Caramelle gomgnose	0,8
Cime di rapa bollite	0,8
Cime di rapa bollite (senza sale)	0,8
Dessert con yogurt al mirtillo	0,8
Dessert con yogurt alla pesca	0,8
Germogli di bambù	0,8
Glassa al cioccolato	0,8
Mais bianco bollito	0,8
Miele	0,8
Purè di patate	0,8
Purè di patate (con burro)	0,8
Salsa di carne (pollo)	0,8
Salsa verde	0,8
Scorzonera	0,8
Tapioca	0,8
Alga agar	0,7

Alimento	Selenio µg/100 gr
Alga nori	0,7
Barbabietola	0,7
Barbabietola bollita	0,7
Barbabietola bollita (senza sale)	0,7
Brodo di manzo	0,7
Brodo di pesce	0,7
Carciofo di Gerusalemme	0,7
Carote bollite	0,7
Carote bollite (senza sale)	0,7
Carote surgelate	0,7
Cavolo rapa	0,7
Cuori di palma	0,7
Fagiolini e patate	0,7
Finocchio	0,7
Fiori di zucca	0,7
Fiori di zucca bolliti (senza sale)	0,7
Gombo	0,7
Igname tropicale	0,7
Laminaria	0,7
Lappa	0,7
Mais bianco sottovuoto	0,7
Mais bianco sottovuoto (senza sale)	0,7
Mais sottovuoto	0,7
Mais sottovuoto (senza sale)	0,7
Manioca	0,7
Maranta	0,7
Mix di verdure	0,7
Moringa (bacello)	0,7
Muschio irlandese	0,7
Nopal	0,7
Passata di pomodoro	0,7
Passata di pomodoro (senza sale)	0,7
Patate dolci	0,7
Pina colada	0,7
Pinoli	0,7
Radici di cicoria	0,7
Rapa	0,7
Ravanello bianco	0,7
Rutabaga	0,7
Sagittaria	0,7
Sedano rapa	0,7
Spinaci della Nuova Zelanda	0,7
Spirulina	0,7
Taro	0,7
Uva passa	0,7
Uvetta di Corinto	0,7
Wakame	0,7
Yogurt alla mela, colato	0,7
Zenzero fresco	0,7
Acerola	0,6
Banane e ananas con tapioca	0,6
Banane e tapioca	0,6
Birra	0,6
Caramelle dure	0,6
Caramelle light	0,6
Cavolfiore	0,6
Cavolfiore bollito	0,6

Alimento	Selenio µg/100 gr
Cavolfiore bollito (senza sale)	0,6
Cavolo bollito	0,6
Cavolo bollito (senza sale)	0,6
Cavolo rosso	0,6
Chewing gum	0,6
Cime di rapa	0,6
Cipolla d'inverno	0,6
Cipolle bollite	0,6
Cipolle bollite (senza sale)	0,6
Cipollotti	0,6
Fagiolini	0,6
Fichi secchi	0,6
Fico d'India	0,6
Frutta candita	0,6
Germogli di alfa alfa	0,6
Germogli di fagioli	0,6
Germogli di lenticchie	0,6
Germogli di soia	0,6
Germogli di soia al vapore	0,6
Germogli di soia verde	0,6
Germogli di soia verde bolliti	0,6
Germogli di soia verde bolliti (senza sale)	0,6
Germogli di soia verde soffritti	0,6
Germogli soia soffritti	0,6
Guava (guayaba)	0,6
Kaki	0,6
Lattuga	0,6
Lattuga riccia	0,6
Litchi	0,6
Mais bianco dolce	0,6
Mais bianco in scatola	0,6
Mais bianco in scatola (senza sale)	0,6
Mais dolce	0,6
Mango	0,6
Maracuja (frutto della passione)	0,6
Marmellata d'arance	0,6
Mela cotogna	0,6
Melanzane sott'aceto	0,6
Mora del gelso	0,6
Nespola	0,6
Panna da caffetteria	0,6
Papaya	0,6
Patata dolce	0,6
Pomodoro in barattolo	0,6
Rapa bollita	0,6
Ravanello	0,6
Ribes rosso	0,6
Sagittaria bollita	0,6
Sagittaria bollita (senza sale)	0,6
Salsa di carne (tacchino)	0,6
Sambuco	0,6
Succo di prugna	0,6
Uva spina	0,6
Zucchero	0,6
Aceto distillato	0,5
Arancia	0,5
Chewing gum senza zucchero	0,5

Alimento	Selenio µg/100 gr
Cipolla	0,5
Cipolla dolce	0,5
Crocchette di patate (hash browns)	0,5
Macedonia	0,5
Macedonia di frutta tropicale	0,5
Melagrana	0,5
Nettare di pera (vitamina C aggiunta)	0,5
Panna da cucina	0,5
Panna da montare	0,5
Patate bianche al forno	0,5
Patate rosse	0,5
Pomodori bolliti	0,5
Porri bolliti	0,5
Porri bolliti (senza sale)	0,5
Spumante dolce	0,5
Spumante secco	0,5
Tabasco	0,5
Tarassaco	0,5
Zucca dolce	0,5
Zucca invernale	0,5
Ananas sciroppato	0,4
Anguria	0,4
Avocado	0,4
Birra light	0,4
Crocchette di patate (Burger King)	0,4
Dessert con mango e tapioca	0,4
Fragola	0,4
Germogli di bambù bolliti (con sale)	0,4
Germogli di bambù bolliti (senza sale)	0,4
Horchata	0,4
Insalata	0,4
Lattuga romana	0,4
Lime	0,4
Limone	0,4
Mais in scatola	0,4
Mais in scatola (senza sale)	0,4
Marmellata di mele	0,4
Mela e mirtilli	0,4
Melone	0,4
Mora	0,4
Nettare di Guanabana	0,4
Nettare di mango	0,4
Patate al forno	0,4
Patate al microonde	0,4
Patate al microonde (senza sale)	0,4
Patate russet	0,4
Peperoncino jalapeno	0,4
Peperoncino serrano	0,4
Pere e ananas	0,4
Pomodori arancioni	0,4
Pomodori gialli	0,4
Pomodori verdi	0,4
Prugne e tapioca	0,4
Salsa agrodolce	0,4
Sedano	0,4
Sedano rapa bollito	0,4
Sedano rapa bollito (senza sale)	0,4

Alimento	Selenio µg/100 gr
Succo di pera	0,4
Albicocca e tapioca	0,3
Basilico fresco	0,3
Bucce di patate	0,3
Cavolo	0,3
Cetriolo (con la buccia)	0,3
Cicoria	0,3
Ketchup	0,3
Ketchup (ridotto contenuto di sodio)	0,3
Liquore al caffè	0,3
Mela cotta	0,3
Mela e lampone	0,3
Melanzana	0,3
Mele sciroppate	0,3
Mele sminuzzate	0,3
Nettare di papaya	0,3
Patate	0,3
Patate bianche	0,3
Patate bollite	0,3
Patate bollite senza buccia	0,3
Patate congelate	0,3
Peperoncino Banana Pepper	0,3
Peperone giallo	0,3
Peperoni rossi bolliti	0,3
Peperoni verdi bolliti	0,3
Peperoni verdi bolliti (senza sale)	0,3
Pesche sciroppate (non sgocciolate)	0,3
Pompelmo	0,3
Prugne secche	0,3
Rucola	0,3
Succo di mela e banana	0,3
Succo di mela e pesca	0,3
Succo di mela e prugna	0,3
Succo di mela e susina	0,3
Succo di melagrana	0,3
Succo di mora	0,3
Succo di pomodoro	0,3
Tarassaco bollito	0,3
Zucca	0,3
Zucca spaghetti	0,3
Zucchina centenaria bollita	0,3
Zucchina centenaria bollita (senza sale)	0,3
Zuppa di lenticchie con prosciutto	0,3
Caffè solubile	0,2
Carciofi surgelati	0,2
Carciofo	0,2
Carciofo bollito	0,2
Carciofo bollito (senza sale)	0,2
Cardi	0,2
Carotine	0,2
Cocktail analcolico (succo di mirtilli)	0,2
Fagiolini bolliti	0,2
Fagiolini bolliti (senza sale)	0,2
Fico	0,2
Grasso di anatra	0,2
Grasso di pollo	0,2
Grasso di tacchino	0,2

Alimento	Selenio µg/100 gr
Grasso d'oca	0,2
Indivia	0,2
Indivia belga	0,2
Kiwi	0,2
Lampone	0,2
Lardo	0,2
Mais bollito	0,2
Mais bollito (senza sale)	0,2
Melone cinese da conserva	0,2
Nettare di albicocca (vitamina C aggiunta)	0,2
Nettare di pesca	0,2
Nettare di pesca (vitamina C aggiunta)	0,2
Patate dolci al forno	0,2
Patate dolci bollite	0,2
Rapa bollita (senza sale)	0,2
Red Bull	0,2
Red Bull senza zucchero	0,2
Salsa di peperoncini rossi	0,2
Salsa di peperoncini verdi	0,2
Salsa di pomodoro	0,2
Sego di bovino	0,2
Sego di montone	0,2
Vino da cucina	0,2
Vino rosso (Merlot)	0,2
Vino rosso da tavola	0,2
Zucca bollita	0,2
Zucca bollita (senza sale)	0,2
Zucchina centenaria	0,2
Zucchine	0,2
Zucchine bollite	0,2
Zucchine bollite (senza sale)	0,2
Aceto di mele	0,1
Albicocche	0,1
Albicocche sciroppate	0,1
Ananas	0,1
Caffè decaffeinato	0,1
Carote	0,1
Cetriolo	0,1
Clementina	0,1
Cocktail analcolico (ananas e arancia)	0,1
Cocktail analcolico (ananas e pompelmo)	0,1
Cola con caffeina	0,1
Cola senza caffeina	0,1
Daiquiri	0,1
Ginger ale	0,1
Lattuga iceberg	0,1
Limonata	0,1
Mandarino	0,1
Melanzane bollite	0,1
Melanzane bollite (senza sale)	0,1
Mirtillo	0,1
Mirtillo palustre (cranberry)	0,1
Peperoni rossi	0,1
Pera	0,1
Pera-mela	0,1
Pesca	0,1
Pesche	0,1

Alimento	Selenio µg/100 gr
Prezzemolo	0,1
Sale da cucina	0,1
Succo d'ananas	0,1
Succo d'ananas (vitamina C aggiunta)	0,1
Succo d'arancia	0,1
Succo d'arancia (conservato)	0,1
Succo d'arancia e albicocca	0,1
Succo d'arancia e ananas	0,1
Succo d'arancia e banane	0,1
Succo d'arancia e carote	0,1
Succo d'arancia e mela	0,1
Succo d'arancia e pompelmo	0,1
Succo d'arancia, mela e banane	0,1
Succo di acerola	0,1
Succo di lime	0,1
Succo di limone	0,1
Succo di mandarino	0,1
Succo di maracuja	0,1
Succo di mela	0,1
Succo di mela (vitamina C aggiunta)	0,1
Succo di mela e cliegia	0,1
Succo di mela e mirtillo	0,1
Succo di mela e uva	0,1
Succo di mela e uva (vitamina C aggiunta)	0,1
Succo di pompelmo	0,1
Succo di prugna e arancia	0,1
Testa in cassetta	0,1
Uva	0,1
Vino bianco (Chardonnay)	0,1
Vino bianco da tavola	0,1
Whiskey sour	0,1