Alimentos ricos en Selenio

Contenido expresado en miligramos por cada 100 gr. de porción comestible del producto.

Alimentos	Cantidad de Selenio (100 g)
Nuez de Brasil	4000 mcg
Harina de trigo	42 mcg
Pan francés y pan de forma	25 mcg
Quesos	25 mcg
Yema de huevo	20 mcg
Pollo cocido	7 mcg
Clara de huevo	6 mcg
Arroz	4 mcg
Leche en polvo	3 mcg
Frijoles	3 mcg
Ajo	2 mcg
Repollo	2 mcg
Banana	1 mcg
Papa	1 mcg
Naranja	1 mcg

Fuente: tuasaude.com