









Selen in Lebensmitteln

Durchschnittliche Selengehalte ausgewählter Lebensmittel (pro 100 g Ware, roh)*

	Apfel, Birne, Banane, Apfelsine	1 µg
	Kirsche, Pfirsich, Pflaume	1 µg
	Weintraube	2 µg
	Kartoffel	2 µg
	Blumenkohl, Rosenkohl	1 µg
	Bohnen, grün	1 µg
	Endivien	3 µg
	Spinat, Tomate, Gurke	1 µg
	Knoblauch	6 µg
	Möhre, Spargel	1 µg
	Paprikaschote	4 µg
	Kuhmilch (Rohmilch)	1 µg
	Buttermilch	1 µg
	Joghurt, 3,5% Fett	2 µg
	Sahne, 30% Fett	1 µg
	Camembert, 45% F.i.Tr.	3 µg
	Emmentaler, 45% F.i.Tr.	11 µg
	Hühnerei (gesamt)	10 µg
	Gerste, Korn	7 µg
	Roggen, Korn	1 µg
	Weizen, Korn; Weizenkleie	2 µg
	Haferflocken	10 µg
	Reis (Naturreis)	10 µg
	Cornflakes	3 µg
	Roggenbrot	3 µg
	Weißbrot	5 µg
	Eierteigwaren	20 µg
	Muskelfl. o. Fett Rind	5 µg
	Muskelfl. o. Fett Kalb, Lamm	4 µg
	Muskelfl. o. Fett Schwein	12 µg
	Lammfilet, Lammkeule	2 µg
	Huhn, Brathuhn	10 µg
	Kabeljau	28 µg
	Seelachs (Alaska)	20 µg
	Forelle	25 µg
	Hering	43 µg
	Thunfisch	82 µg
	Lachs	29 µg
	Pfifferling	1 µg
	Champignon	7 µg
	Steinpilz	187 µg
	Rinderleber	21 µg
	Kalbsleber	22 µg
	Schweineleber	56 µg
	Rinderniere	114 µg
	Kalbsniere	40 µg

*Quelle: Elmadfa I, Aign W, Muskat E, Fritzsche D. Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle, Neu-Ausgabe 2014/15.



© Bilder: MEV Verlag

Stand der Information 09/2016

Cefak KG · Postfach 1360 · D-87403 Kempten · www.cefak.com