

<b>Selenio (<math>\mu\text{g}</math> por cada 100 g)</b>	
<b>Consumo diario recomendado Selenio 70 <math>\mu\text{g}</math></b>	
RIÑÓN DE CERDO	206,0
BACALAO SALADO	148,0
CIGALA	130,0
BOGAVANTE	130,0
LANGOSTA	99,0
RIÑÓN DE CORDERO	93,0
ATUN EN ACEITE	90,0
ATUN	82,0
BONITO	82,0
BONITO EN ACEITE DE SOJA	82,0
BONITO EN ACEITE	82,0
ATUN AL NATURAL	80,4
ATUN EN ESCABECHE	78,0
SALVADO DE TRIGO	77,6
ANCHOA EN ACEITE	68,1
CAVIAR	65,5
SEPIA	65,0
SOPA DE AVE CON FIDEOS PARA RECONSTITUIR	63,2
PIPA DE GIRASOL PELADA CON SAL	62,2
PIPA DE GIRASOL PELADA SIN SAL	62,2
PASTA DE COLORES	62,2
PASTA	62,2
SARDINA	60,0
SARDINA EN ESCABECHE	60,0
HIGADO DE CERDO	56,0
MEJILLON EN CONSERVA AL NATURAL	56,0
MEJILLON	56,0
MEJILLON EN ESCABECHE	56,0
HIGADO DE POLLO	55,0
PESCADO EMPANADO, PASTELES DE PESCADO (CONGELADOS)	53,0
HARINA INTEGRAL DE TRIGO	53,0
MUJOL	51,0
VIEIRA	51,0
SARDINA EN ACEITE	50,0
SARDINILLA EN ACEITE	50,0
PIPA DE GIRASOL SIN SAL	49,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y CHOCOLATE	48,6
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y MIEL	48,6
PEZ ESPADA	48,1
JUREL	47,0
CALLOS A LA MADRILEÑA (LATA)	46,3
CALLOS DE TERNERA	45,9
DORADA	45,0
PALOMETTA	45,0
SARGO	45,0
BRECA	45,0
BESUGO	45,0
CALAMAR EN SALSA AMERICANA	44,8
CALAMAR EN SU TINTA	44,8
CALAMAR	44,8
PULPO	44,8
PULMON DE TERNERA	44,3
ARENQUE	43,0
FOIE GRAS	41,6
PAN INTEGRAL TOSTADO	41,0

<b>Selenio (µg por cada 100 g)</b>	
CALAMARES A LA ROMANA CONGELADOS	41,0
HUEVAS FRESCAS	40,3
RIÑÓN DE TERNERA	40,0
EMPANADILLA DE ATUN CONGELADA	39,1
CABALLA	39,0
CABALLA EN ACEITE	39,0
CANGREJO Y SIMILARES	37,4
CENTOLLO	37,4
SARDINA CON SALSA DE TOMATE	37,0
LUBINA	36,5
BOQUERON	36,5
PESCADITOS	36,5
RODABALLO	36,5
MERO	36,5
RAYA	36,5
RAPE	36,5
PAPILLA DE CEREALES Y MIEL CON LECHE (POLVO)	36,4
HUEVO DE PATO	36,4
MERLUZA	36,0
PESCADILLA CONGELADA	36,0
PESCADILLA	36,0
MERLUZA CONGELADA	36,0
MOSTAZA	36,0
SOLOMILLO DE AVESTRUZ	35,4
PAN INTEGRAL	35,0
COLINES	33,6
PAN BLANCO TOSTADO	33,6
PAN BLANCO TOSTADO SIN SAL	33,6
PLATIJA	33,0
SALMON AHUMADO	32,4
LOMO DE CERDO	32,4
PAN DE MOLDE INTEGRAL	32,1
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ, TRIGO INTEGRAL, FRUTAS ROJAS	32,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ Y TRIGO INTEGRAL	32,0
HUEVO DE CODORNIZ	32,0
PAN DE CENTENO	30,9
SOLOMILLO DE CERDO	30,0
CONGRIO	30,0
ANGULA	30,0
ANGUILA	30,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y FRUTAS	29,0
CEREALES DE DESAYUNO DE TRIGO INTEGRAL RELLENO DE PASAS	29,0
SALMONETE	29,0
SALMON	29,0
PERCEBE	28,8
CROQUETA DE MERLUZA CONGELADA	28,7
PAVO	28,6
PALITO DE CANGREJO	28,1
BACALADILLA	28,0
BACALAO FRESCO	28,0
OSTRA	28,0
PAN BLANCO TIPO BAGUETTE	28,0
PAN DE MOLDE	28,0
PAN DE PERRITO	28,0
PAN TIPO HAMBURGUESA	28,0

<b>Selenio (µg por cada 100 g)</b>	
PAN BLANCO	28,0
CALDO EN CUBITOS	27,6
CARACOL	27,4
COSTILLA DE CERDO	27,3
MUSLO DE PAVO	26,4
BATIDO HIPOCALÓRICO	26,3
PURE DE PATATAS PARA RECONSTITUIR	26,3
FUET	26,1
SALCHICHON	26,1
CEREALES DE DESAYUNO VARIADOS INTEGRALES CON MIEL	25,8
CEREALES DE DESAYUNO VARIADOS CON MIEL	25,6
MANITA DE CERDO	25,5
CARNE DE CERDO SEMIGRASA	25,5
TRUCHA	25,0
MASA DE HOJALDRE CONGELADA	24,5
QUISQUILLA	24,3
ALMEJA	24,3
BERBERECHO	24,3
ALMEJA EN CONSERVA	24,3
BERBERECHO EN CONSERVA	24,3
GAMBA ROJA	24,3
LANGOSTINO	24,3
HIGADO DE TERNERA	24,0
LENGUADO	24,0
GALLO	24,0
QUESO PARMESANO	23,9
CROISANT DE CHOCOLATE	22,7
CROISANT	22,7
CROQUETA DE BACALAO CONGELADA	22,7
PAN BLANCO SIN SAL	22,6
PECHUGA DE PAVO	22,4
CORAZON DE VACA	22,0
CARNE EMPANADA, PASTELES DE CARNE (CONGELADOS)	21,7
SOBRASADA	21,1
CHISTORRA	21,1
LONGANIZA	21,1
CHORIZO	21,1
HIGADO DE VACA	21,0
CROQUETA DE MARISCO CONGELADA	20,5
CABRACHO	20,0
ABADEJO	20,0
PASTA AL HUEVO	20,0
PASTA RELLENA DE CARNE HERVIDA	20,0
PASTA RELLENA DE QUESO HERVIDA	20,0
ANACARDO	19,9
YEMA DE HUEVO	19,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ, AVENA Y TRIGO, DORADOS CON MIEL	18,1
LEVADURA	18,0
SOJA	17,8
PULMON DE CERDO	17,8
PULMON DE CORDERO	17,7
TERNERA MAGRA	17,4
CHOPPED DE CERDO	17,4

<b>Selenio (µg por cada 100 g)</b>	
CAFE DESCAFEINADO EN POLVO SOLUBLE	17,3
MUESLI	17,3
CANELONES DE CARNE CONGELADOS	17,3
CORTEZA DE TRIGO	17,1
SESO DE CERDO	17,0
LIEBRE	17,0
CACAO EN POLVO BAJO EN CALORIAS	16,7
CODORNIZ	16,6
POLLO EMPANADO CONGELADO	16,3
SUIZO	16,2
PALMERA	16,2
FABADA EN CONSERVA	16,1
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ Y CHOCOLATE	16,1
PIZZA DE ATUN CONGELADA	16,0
FAISAN ENTERO	15,7
TERNERA DE 2ª Y 3ª	15,6
ALA DE POLLO	15,5
MAIZ EN MAZORCA CRUDO	15,4
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ	15,4
HARINA DE MAIZ	15,4
LENGUA DE CORDERO	15,0
SUCEDANEO DE CAFE SOLUBLE	14,8
LENGUA DE TERNERA	14,7
QUESO DE BURGOS	14,5
QUESO BRIE	14,5
QUESO EN PORCIONES	14,5
QUESO EN LONCHAS	14,5
QUESO DE CABRALES	14,5
QUESO ROQUEFORT	14,5
QUESO DE BOLA	14,5
QUESO MOZZARELLA	14,5
ANCA DE RANA	14,1
CARNE DE JABALI	14,0
CHULETA DE CERDO	14,0
CERDO MAGRO	14,0
NACHOS CON QUESO	13,9
CROQUETA DE QUESO CONGELADA	13,7
CREMA HIPOCALORICA	13,5
JUDIA BLANCA	12,8
CAFE EN POLVO SOLUBLE	12,6
CARPA	12,6
PATO ENTERO	12,4
LENGUA DE CERDO	12,0
PASTEL DE CHOCOLATE	11,9
MORCILLA DE ARROZ	11,8
SALCHICHA FRESCA	11,5
BUTIFARRA	11,5
LECHE EN POLVO DESNATADA	11,0
LECHE DE INICIO (POLVO)	11,0
QUESO CHEDDAR	11,0
QUESO EMMENTAL	11,0
FORTIMEL	11,0
PAELLA DE MARISCO CONGELADA	10,7
SAN JACOBO CONGELADO	10,2
DELICIAS DE JAMON Y QUESO CONGELADAS	10,2

<b>Selenio (µg por cada 100 g)</b>	
COCO FRESCO	10,1
CONEJO	10,0
SESO DE TERNERA	10,0
POLLO ENTERO	10,0
ARROZ INTEGRAL	10,0
GALLINA ENTERA	10,0
ARROZ BLANCO DE COCCION RAPIDA	10,0
HUEVO DE GALLINA	10,0
LENTEJA	9,9
BOLLO TIPO DONUT	9,6
CEREALES DE DESAYUNO SALVADO DE TRIGO COMPLETO	9,4
LENGUA DE VACA	9,4
LENGUA DE BUEY	9,4
ARROZ TRES DELICIAS CONGELADO	9,1
VALENCIANA	9,1
SOBAO	9,1
MAGDALENA	9,1
ENSAIMADA	9,1
HARINA DE SOJA	9,0
SESO DE CORDERO	9,0
CUAJADA	9,0
CHAMPINON EN CONSERVA	8,8
SOLOMILLO DE TERNERA	8,7
LOMO DE TERNERA	8,5
GALLETA TIPO COOKIE	8,4
TOFU	8,4
SALCHICHA TIPO FRANKFURT	8,3
MERITENE FIBRA	8,3
HABA SECA	8,2
GARBANZO	8,2
ALBONDIGAS EN CONSERVA	8,2
PATATAS FRITAS DE BOLSA	8,1
PATATAS FRITAS DE BOLSA BAJAS EN CALORIAS	8,1
GUSANITOS CON QUESO	8,1
TERNERA SEMIGRASA	8,1
CHULETA DE TERNERA	8,1
CROQUETAS DE POLLO CONGELADAS	8,1
PISTACHO TOSTADO SALADO	8,0
JAMON COCIDO ENLATADO	8,0
MILHOJA CON NATA Y CREMA	7,8
TARTA DE CREMA PASTELERA Y MANZANA	7,8
RAVIOLIS CON SALSA DE TOMATE CONGELADOS	7,6
CACAHUETE TOSTADO Y SALADO SIN CASCARA	7,5
ENSURE FIBRA	7,5
LECHE EN POLVO SEMIDESNATADA	7,4
LECHE EN POLVO ENTERA	7,4
ALGA AGAR DESECADA	7,4
PASA	7,3
MUSLO DE POLLO	7,3
PALOMITAS DE MAIZ	7,3
GALLETA TIPO DIGESTIVE	7,3
GALLETA SALADA	7,3
GALLETA TIPO MARIA	7,3
GALLETA INTEGRAL	7,3

<b>Selenio (µg por cada 100 g)</b>	
ALGA ESPIRULINA DESECADA	7,2
CACAHUETE CON CASCARA	7,2
CACAHUETE SIN CASCARA	7,2
JUDIA PINTA EN CONSERVA	7,1
AVENA	7,1
NISCALO	7,0
CHAMPINON	7,0
PUDIN DE PASAS	7,0
ARROZ	7,0
PASTA DE TE	7,0
SALAMI	6,9
Fritos de Maiz	6,7
PECHUGA DE POLLO	6,5
PISTACHO	6,4
ROLLITO DE PRIMAVERA CONGELADO	6,4
MOUSSE DE CHOCOLATE	6,1
MORTADELA	6,1
OREGANO SECO	5,9
BOLLO TIPO DONETTE	5,9
BOLLO TIPO DONUT DE CHOCOLATE	5,9
GANCHITOS	5,8
SEMILLAS DE SESAMO	5,7
AZAFRAN	5,6
HIGO SECO	5,6
PIZZA ROMANA CONGELADA	5,6
NUEZ CON CASCARA	5,5
NUEZ SIN CASCARA	5,5
QUESO DE CABRA CURADO	5,5
POTITO DE POLLO	5,5
TE	5,4
CLARA DE HUEVO	5,4
CACAO EN POLVO AZUCARADO	5,0
CHOCOLATE EN POLVO A LA TAZA	5,0
BIZCOCHO DE CHOCOLATE	5,0
BIZCOCHO	5,0
CAFE EN GRANO	4,9
MIEL	4,7
PIZZA MARGARITA CONGELADA	4,6
FLAN DE HUEVO	4,6
AVELLANA CON CASCARA	4,5
AVELLANA SIN CASCARA	4,5
POTITO DE TERNERA	4,5
ALMENDRA FRITA SALADA SIN CASCARA	4,4
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ AZUCARADOS	4,4
CREMA DE ALMENDRA	4,2
PIMENTON	4,0
CACAHUETE FRITO SALADO SIN CASCARA	4,0
CHOCOLATE CON LECHE Y ALMENDRA	4,0
BACON	4,0
QUESO TIPO PETIT DE SABORES	4,0
HARINA DE TRIGO	4,0
CHURRO	4,0
QUESO TIPO PETIT NATURAL AZUCARADO	4,0
REQUESON	4,0
CREMA DE CACAO Y AVELLANAS	3,8

<b>Selenio (µg por cada 100 g)</b>	
TRIANGULOS MAIZ	3,8
QUESO DE CABRA SEMICURADO	3,8
ALMENDRA CON CASCARA	3,5
ALMENDRA SIN CASCARA	3,5
TURRON DE JIJONA	3,5
TURRON DE ALICANTE	3,5
CROQUETA DE JAMON CONGELADA	3,5
SOPA JARDINERA PARA RECONSTITUIR	3,5
LECHE MATERNA MADURA	3,3
JUDIA PINTA	3,2
SALSA DE QUESO	3,2
COPA DE CHOCOLATE Y NATA	3,1
PASTEL RELLENO DE CREMA	3,1
PIMIENTA NEGRA	3,0
GERMEN DE TRIGO	3,0
GUISANTE SECO	3,0
CREMA DE CACAHUETE	3,0
COCO RALLADO	3,0
DATIL	3,0
CHOCOLATE CON LECHE	3,0
LECHE CONDENSADA DESNATADA CON AZUCAR	3,0
CARNE DE CABALLO	3,0
LECHE EVAPORADA ENTERA	3,0
LECHE CONDENSADA AZUCARADA	3,0
CHOCOLATE BLANCO	3,0
CARNE DE VACA MAGRA	3,0
APIO	3,0
SOLOMILLO DE BUEY	3,0
CARNE DE VACA 2ªY3ª	3,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE AVENA INTEGRAL TOSTADA Y MIEL	3,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE AVENA	3,0
SOLOMILLO DE VACA	3,0
BOLLO DE LECHE	3,0
MAZAPAN	3,0
BOLLO RELLENO DE CHOCOLATE	3,0
SALSA CARBONARA	3,0
BOLLO	3,0
PIMIENTA BLANCA	3,0
SALSA HOLANDESA	3,0
LAUREL	2,8
BOMBON	2,8
ENDIVIA	2,8
LENTEJA EN CONSERVA	2,8
APIO EN CONSERVA	2,8
QUESO DE CABRA TIERNO	2,8
FECULA DE MAIZ	2,8
CIRUELA SECA	2,7
NATILLAS DE CHOCOLATE	2,7
MIJO	2,7
NATILLAS	2,7
QUESO CAMEMBERT	2,6
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ	2,6
CARAMELO	2,6
COL	2,5
SEMOLA DE TRIGO	2,5

<b>Selenio (µg por cada 100 g)</b>	
GALLETA CUBIERTA DE CHOCOLATE	2,4
GALLETA DOBLE RELLENA DE CHOCOLATE	2,4
GALLETA TIPO DIGESTIVE CON CHOCOLATE	2,4
MANDARINA	2,4
CHOCOLATE PURO	2,3
BARRITA DE CHOCOLATE CON GALLETA	2,3
BATIDO DE VAINILLA	2,3
BATIDO DE FRESA	2,3
ALBARICOQUE SECO (OREJONES)	2,2
FLAN DE VAINILLA	2,1
PATATAS PREFRITAS CONGELADAS	2,0
AJO	2,0
TARTA DE FRUTAS	2,0
MERMELADA DE CIRUELA	2,0
SALSA BOLONESA	2,0
YOGUR NATURAL ENTERO	2,0
RABANO	2,0
MERMELADA DE ALBARICOQUE Y MELOCOTON BAJA EN CALORIAS	2,0
CREMA DE CHOCOLATE	2,0
YOGUR GRIEGO	2,0
QUESO AZUL	2,0
MERMELADA DE FRESA BAJA EN CALORIAS	2,0
MERMELADA DE ALBARICOQUE Y MELOCOTON	2,0
MERMELADA DE FRESA	2,0
MERMELADA DE FRAMBUESA	2,0
ESPINACAS A LA CREMA CONGELADAS	1,9
BATIDO DE CACAO	1,9
ARROZ CON LECHE	1,9
CASTANA	1,8
HELADO CREMOSO	1,8
GROSELLA NEGRA	1,7
LASANA DE CARNE Y BESAMEL CONGELADA	1,7
NUEZ MOSCADA	1,6
HIGO	1,6
QUESO EN PORCIONES DESCREMADO	1,6
LECHE DE VACA DESNATADA	1,6
QUESO GORGONZOLA	1,6
QUESO MANCHEGO SEMICURADO	1,6
QUESO MANCHEGO CURADO	1,6
QUESO MANCHEGO FRESCO	1,6
QUESO TORTA DEL CASAR	1,6
QUESO GRUYERE	1,6
QUESO TIPO MANCHEGO EN ACEITE	1,6
QUESO IDIAZABAL	1,6
QUESO GOUDA	1,6
QUESO GALLEGO	1,6
QUESO DE ARZUA	1,6
QUESO TETILLA	1,6
SALSA VINAGRETA	1,6
PATATA NUEVA	1,5
CEBOLLA	1,5
LECHE SEMIDESNATADA CON CALCIO	1,5
LECHE DE VACA SEMIDESNATADA	1,5



<b>Selenio (µg por cada 100 g)</b>	
GAZPACHO EN CONSERVA	1,5
PEREJIL	1,4
COL RIZADA	1,4
PLATANO	1,4
JUDIA VERDE	1,4
HABA FRESCA	1,4
LECHE DE VACA ENTERA	1,4
MANZANA	1,4
LECHE MATERNA CALOSTRO	1,4
ZANAHORIA	1,3
ALBARICOQUE	1,3
GROSELLA ROJA	1,3
FRAMBUESA	1,3
LECHE DE SOJA	1,3
SALSA BARBACOA	1,3
FRESA Y FRESON	1,3
BATIDO FERMENTADO DE SOJA	1,3
LECHE MATERNA TRANSICIONAL	1,3
ALMENDRA TOSTADA SIN CASCARA	1,2
CASTANA ASADA	1,2
LECHE CONCENTRADA	1,2
AZUCAR MORENO	1,2
CEREZA	1,2
MELOCOTON	1,2
NARANJA	1,2
JUDIA VERDE CONGELADA	1,2
ALCAPARRA	1,2
CERVEZA SIN ALCOHOL	1,2
CERVEZA BAJA EN ALCOHOL	1,2
CERVEZA	1,2
CANELA	1,1