

## Селен

### Препоръчителна дневна доза Селен в mg

Група	Препоръчителна дневна доза Селен (mg)
Бebета (0 до 4 месеца)	0.01 mg
Бebета (4 до 12 месеца)	0.015 mg
Деца (от 1 до под 4 години)	0.015 mg
Деца (от 4 до под 7 години)	0.02 mg
Деца (от 7 до под 10 години)	0.03 mg
Деца (от 10 до под 13 години)	0.045 mg
Деца (от 13 до под 15 години)	0.06 mg
Момчета юноши (15 до под 19 години)	0.07 mg
Момичета подрастващи (15 до под 19 години)	0.06 mg
Мъже възрастни (от 19 години)	0.07 mg
Женски възрастни (от 19 години)	0.06 mg
Бременни жени	0.06 mg
Кърмещи жени	0.075 mg

### Съдържание на селен – в mg – на 100 g храна

 Бразилски орехи 1.913 mg	 Свински бъбреци 0.315 mg	 Агнешки бъбреци 0.218 mg	 Синапено семе 0.208 mg	 Говежди бъбреци 0.168 mg	 Омар 0.13 mg	 Рибатон 0.082 mg
 Слънчогледови семки 0.07 mg	 Свински дроб 0.06 mg	 Сардина 0.058 mg	 Скарриди 0.05 mg	 Червена риба 0.044 mg	 Херинга 0.043 mg	 Скумрия 0.039 mg
 Камбала 0.035 mg	 Плейс 0.032 mg	 Хек 0.03 mg	 Печено пиле 0.03mg	 Сусамови семена 0.03mg	 Съомга 0.029mg	 Змиорка 0.029mg
 Треска 0.028mg	 Пъстърва 0.025mg	 Стриди 0.025mg	 телешки черен дроб 0.02 mg	 Свинска плешка 0.02 mg	 Соя 0.019 mg	 Бял боб 0.014 mg
 Емментал 0.011 mg	 Честърско сирене 0.011 mg	 Натурален ориз 0.01 mg	 Яйца 0.01 mg	 Леща 0.009 mg	 Овесени ядки 0.009 mg	 Нахут 0.009 mg
 Наденици 0.008 mg	 Шамфъстъци 0.006 mg	 Мортадела 0.006 mg	 Салам 0.006 mg	 Фъстъци 0.005 mg	 Орехи 0.005 mg	 Черен чай 0.005 mg
 Бял хляб 0.005 mg	 Лешници 0.004 mg	 Пиперки 0.004 mg	 Бадеми 0.003 mg	 Ръжен хляб 0.003 mg	 Корнфлейкс 0.002 mg	 Камамбер 0.002 mg

 Мандарини 0.002 mg	 Бяло зеле 0.002 mg	 Пълнозърнест пшеничен хляб 0.002 mg	 Пшенични трици 0.002 mg	 Облагородено мухлясало сирене 0.002 mg	 Бяла ряпа 0.001 mg	 Касис 0.001 mg
 Кисело мляко 0.001 mg	 Ябълки 0.001 mg	 Банани 0.001mg	 Зелен фасул 0.001 mg	 Масло 0.001 mg	 Кейл 0.001 mg	 Моркови 0.001 mg
 Кайсии 0.001 mg	 Ягоди 0.001 mg	 Хляб тост 0.001 mg	 Праскови 0.001 mg	 Цариградско грозде 0.001 mg	 Лима боб 0.001 mg	 Касис 0.001 mg
 Мътеница 0.001 mg	 Череши 0.001 mg	 Грозде 0.001 mg	 Портокали 0.001 mg	 Савойско зеле 0.001 mg	 Домати 0.001 mg	 Тиквички 0.001mg